FRIENDS & FUN!

OVER VEILIG UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK.

COLOFON

Auteurs
Inge Baeten, stafmedewerker VAD
Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Fred Laudens, stafmedewerker VAD

Met dank aan
Cédric Verstraeten, CAW Brussel
Reg Feyaerts, Arktos Leuven
Sarah Van Vlasselaer, KOCA Antwerpen
Ben Verbruggen, KOCA Antwerpen
Jonas Van Olmen, CAW De Kempen
Tom Cools, vzw WEB Turnhout
Gitte Devocht, vzw WEB Turnhout
Justine Van de Sande, vzw WEB Turnhout
Vincent Dings, stagiair vzw WEB Turnhout
Marjolein Van de Velde, CGG Waas en Dender
Katia Van Der Hasselt, CGG Waas en Dender
En de jongeren die het materiaal hebben uitgetest

BIVV
Joetz vzw

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]
schema standaardglazen p. 92 Wim Vandersleyen [www.wimvandersleyen.be]

Druk
Nevelland Graphics [www.nevellandgraphics.be]

Verantwoordelijke uitgever
P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2017/6030/12







Vlaanderen
is zorg

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

FRIENDS & FUN!
OVER VEILIG UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK.

Friends & fun! gaat over feiten en fabels over drank en drugs uit elkaar houden, een uitgaansavond in beeld brengen, de ideale uitgaansshake mixen, fun hebben met vrienden, gezond uitgaan, zorg dragen voor vrienden, een kort lontje vermijden tijdens het uitgaan, je veilig in het verkeer begeven na een avondje stappen, …

Onder invloed van alcohol en drugs kunnen jongeren in risicovolle situaties verzeild raken. Hen helpen om op dat moment de meest verstandige keuze te maken is niet vanzelfsprekend. Met dit materiaal laten we jongeren die op een risicovolle manier drinken of drugs gebruiken op een actieve manier hierover nadenken en stimuleren we hen om bewuste - gezonde en veilige - keuzes te maken.

Wat kan je met Friends & fun! bereiken?

Met Friends & fun! kan je jongeren - op een actieve en interactieve manier - informeren en sensibiliseren rond:

- het gebruik van alcohol en andere drugs (cannabis, speed, 'pillen', …) en risicovolle gebruikspatronen
- het inschatten van en omgaan met risicovolle situaties
- het belang van zorg dragen voor elkaar (vrienden) tijdens het uitgaan

De algemene preventieve boodschap voor jongeren is: 'niet gebruik is de beste keuze'.
Omdat Friends & fun! ontwikkeld is voor jongeren die op een risicovolle manier drinken of drugs gebruiken, besteden we in Friends & fun! ook aandacht aan het beperken van de risico's van gebruik. Maar ook hier blijft de eerste boodschap 'je gebruikt beter niet'.

Voor wie is Friends & fun! bedoeld?

Friends & fun! is ontwikkeld voor jongeren van 15 tot 18+, die op een risicovolle manier drinken of drugs gebruiken (cannabis, speed, 'pillen').

Cijfers wijzen uit dat jongeren in het beroeps- en deeltijds onderwijs en in de bijzondere jeugdzorg vaker risicovol gebruiken. Dit materiaal Friends & fun! is dan ook in eerste instantie voor hen bedoeld.

Om in te schatten of Friends & fun! bruikbaar is bij jouw doelgroep, neem je het materiaal best eens door. Als vormingswerker, leerkracht of begeleider ken jij je doelgroep het best. Bekijk de verschillende sessies en ga na of de inhoud en de werkvormen voldoende aansluiten bij jouw groep. Vraag je af of de situaties, vragen, casussen, … hen voldoende aanspreken en pas ze aan indien nodig.

Deze richtvragen kunnen je helpen bij je keuze:

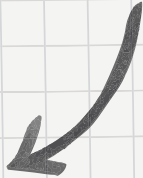


- Gaan jouw jongeren uit: hangen ze rond met een groep vrienden, gaan ze op café, naar fuiven, festivals, discotheken of clubs?
- Maken alcohol en drugs deel uit van hun leefwereld?
- Gebruiken ze cannabis, speed, 'pillen' of andere drugs?
- Lopen ze risico's door hun gebruik, bijvoorbeeld op vlak van gezondheid, in sociale relaties, in het verkeer, op school, op het werk, in contact met politie?
- Zijn jouw jongeren op één of andere manier meer kwetsbaar: contact met jeugdhulpverlening, een moeilijke schoolloopbaan, moeilijke thuissituatie, sociale, emotionele of gedragsproblemen, …?

Als je voornamelijk 'ja' hebt geantwoord, dan is dit materiaal geschikt voor jouw doelgroep.

Hoe werkt Friends & fun! ?

Friends & fun! vertrekt vanuit het thema uitgaan, sociale relaties en zorg dragen voor elkaar, dit alles in relatie tot middelengebruik. Je gaat aan de slag met actieve en interactieve werkvormen, idealiter met **een groep van minimum vier tot maximum twintig jongeren**. Het pakket bestaat uit **vijf sessies**. Drie sessies zijn essentieel om de vooropgestelde doelstellingen te bereiken: de introductiesessie (sessie 1), de sessie over uitgaan (sessie 2) en de sessie over uitgaan en middelengebruik (sessie 3). Deze sessies kan je naar keuze aanvullen met de sessie over middelengebruik en agressie (sessie 4) en/of de sessie over middelengebruik en verkeer (sessie 5). Voor het volledige traject trek je best 8 à 9 uur uit, die je kan verdelen over verschillende samenkomsten of bundelen in bijvoorbeeld enkele project- of themadagen.



SESSIE 1: INTRODUCTIE



Het thema uitgaan en keuzes maken wordt geïntroduceerd met het maken van een uitgaansshake of een aftermovie. Bij de uitgaansshake gaan we op zoek naar de ingrediënten voor een perfect avondje uit. Bij de aftermovie trekken de jongeren er als echte reportagemakers op uit om in beeld te brengen wat uitgaan voor hen betekent.

SESSIE 2: UITGAAN EN KEUZES MAKEN



De deelnemers krijgen herkenbare situaties uit het uitgaansleven voorgelegd. Ze kiezen telkens hoe ze zouden reageren. Hun keuze bepaalt of ze punten verliezen of winnen op vier waarden die belangrijk zijn bij het uitgaan: fun, sociaal leven, geld en gezondheid.

SESSIE 3: UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK



- Aan de hand van gevisualiseerde urban legends met feiten en fabels denken de jongeren na over alcohol en cannabis. Ze onderzoeken in duo's welke fouten er in de verhalen aanwezig zijn en gaan actief op zoek naar online en offline informatie.
- Met een actief spel, waarbij de jongeren snel moeten zijn, denken ze na over wat veilig uitgaan inhoudt. Waarop kunnen ze letten? Welke tips kunnen ze geven en krijgen?
- Hoe zouden jongeren reageren als een maat problemen heeft, wat zouden zij doen, bij wie kunnen ze terecht met hun vragen? Aan de hand van een concreet verhaal denkt de groep hierover na.



SESSIE 4: MIDDELENGEBRUIK EN AGRESSIE



De jongeren spelen in teams een eenvoudig kaartspel. Het kaartspel heeft als enige bedoeling om een competitie-element te voorzien en is niet het einddoel. Na het kaartspel volgt een bespreking van een agressiesituatie aan de hand van een foto. De bespreking gebeurt eerst kort per team waarna een langere bespreking in de grote groep volgt. Op die manier worden twee rondes gespeeld waarna een oefening volgt met een kwaadheidsmeter waarin de opbouw van kwaadheid aan bod komt.

SESSIE 5: MIDDELENGEBRUIK EN VERKEER



Tijdens deze sessie strijden twee ploegen om als eerste twintig nummers van een dartbord te gooien. Afhankelijk van de worp moet een kennisvraag of een meningsvraag beantwoord worden of een doe-opdracht uitgevoerd. Zo ontdekken de jongeren hoe middelengebruik het inschattingsvermogen, het rijgedrag, … kortom de verkeersveiligheid beïnvloedt. De jongeren wisselen tips uit over hoe ze risicovolle situaties kunnen vermijden en hoe ze adequaat kunnen reageren bij moeilijkheden.

Een veilige groepssfeer is een belangrijke voorwaarde om thema’s als middelengebruik bespreekbaar te maken. Maak duidelijke afspraken over hoe jullie omgaan met wat in de groep verteld wordt en help de jongeren te bewaken wat ze wel of niet willen vertellen in de groep.

Sommige jongeren hebben ouders die op problematische wijze alcohol drinken of drugs gebruiken. Het is van belang je hiervan bewust te zijn en oog te hebben voor de emoties die dit thema bij hen kan oproepen. Hetzelfde geldt voor jongeren die al ernstige situaties hebben meegemaakt in het verkeer of op vlak van agressie.



TIP

Wat heb je nodig?

In deze handleiding vind je per sessie de speluitleg, achtergrond en materiaal voor de begeleider en bijlagen met werkmateriaal voor de jongeren. Er is ook een powerpoint beschikbaar die de methodieken visueel ondersteunt en bij sommige methodieken het werkmateriaal voor de jongeren kan vervangen.

Op zoek naar ander materiaal of hulpverlening?

Friends & fun! is niet geschikt voor groepen die niet of niet riskant gebruiken. Is dit materiaal - omwille van de inhoud of de werkwijze - niet geschikt voor jouw doelgroep, neem dan een kijkje op **www.vad.be**. Je vindt er andere educatieve materialen voor jongeren over alcohol, cannabis, andere illegale drugs, gamen en gokken.

Merk je dat er in jouw groep jongeren zijn die hulpverlening nodig hebben, dan kan je - vrijblijvend en anoniem - contact opnemen met De DrugLijn (**www.druglijn.be**) voor doorverwijsadressen. Vraag zeker ook naar het vroeginterventie-aanbod in je buurt. Vroeginterventie is een aanbod dat zich specifiek richt tot jongeren die riskant of beginnend problematisch alcohol of andere drugs gebruiken of gamen. Via een kortdurend groeps- of individueel programma wordt hun motivatie versterkt om hun gebruik te veranderen. Ook voor doorverwijsadressen voor vroeginterventie kan je terecht bij De DrugLijn.

SESSIE 1: INTRODUCTIE

Tijdens deze eerste sessie introduceren we het thema uitgaan met het maken van een uitgaansshake of een aftermovie. Je hebt dus de keuze uit twee werkvormen. Bij de uitgaansshake gaan we op zoek naar de ingrediënten voor een perfect avondje uit. Wie wil kan deze sessie afronden met het maken van echte mocktails. Bij de aftermovie trekken de jongeren er als echte reportagemakers op uit om in beeld te brengen wat uitgaan voor hen betekent.

Hou 'uitgaan' als thema voldoende ruim, niet alle jongeren gaan uit en niet alle jongeren gaan op dezelfde manier uit. Vaak is dit afhankelijk van leeftijd, financiële middelen, aanbod in de regio (stad-platteland), … Soms hebben jongeren oudere vrienden waardoor ze sneller in het uitgaansleven terecht komen en ook sneller met middelengebruik in contact komen.



Denk bij 'uitgaan' aan:

- Lokale fuiven of td's in voetbalkantines, parochiezalen, tenten, …
- Kleinere of lokale festivals of festivals met specifieke muziekgenres
- Op café gaan, danscafés, …
- Een 'vat'
- Samenkomen bij iemand thuis en voordrinken of indrinken
- Rondhangen op openbare plaatsen zoals een park, pleintje, …
- …

1. UITGAANSSHAKE

Doelstellingen:

- Introduceren van het thema 'uitgaan' en de jongeren bij het thema betrekken.
- Stilstaan bij wat uitgaan voor de jongeren betekent.
- Focussen op het positieve van uitgaan.
- Focussen op zorg voor elkaar als er iets fout loopt.

Materiaal:

- Vier groene en vier rode kaartjes per persoon om de ingrediënten op te noteren
- Eén cocktailglas per persoon
- Een grote bowl of kom
- Optioneel: materiaal voor het maken van echte mocktails
- Flap of invulblad 'Wat onthoud ik?' (bijlage p. 11)

Tijd:

- 1u (zonder het maken van de mocktails)

Voorbereiding:

- Knip voldoende groene en rode kaartjes
- Stop in elk cocktailglas vier groene en vier rode kaartjes
- Voorzie een aantal extra groene en rode kaartjes
- Optioneel: kies één of enkele recepten voor het maken van mocktails.
  Suggesties voor recepten vind je hier: **https://www.tourneeminerale.be/nl/mocktails**.

Aan de slag:

- Je legt aan de jongeren uit dat een goede shake bestaat uit een combinatie van ingrediënten, beter enkele goede dan veel slechte. Dat geldt ook voor een goede uitgaansshake. Je vraagt de jongeren welke ingrediënten er in een uitgaansshake zitten?
- De jongeren krijgen een cocktailglas met vier groene en vier rode kaartjes. Op de groene kaartjes noteren ze individueel vier leuke ingrediënten van uitgaan, op de rode vier minder leuke ingrediënten van uitgaan.
- De kaartjes worden verzameld in de bowl. Enkele jongeren lezen de verschillende groene en rode kaartjes aan de groep voor.
- Dan stellen de jongeren individueel of in kleine groepjes hun eigen ideale uitgaansshake samen met de ingrediënten uit de bowl. Je vraagt hen om een vijftal ingrediënten te kiezen. Voorzie extra blanco groene en rode kaartjes waarop nog bijkomende ideeën kunnen genoteerd worden.
- Vervolgens stellen de jongeren aan elkaar voor welke ingrediënten ze gekozen hebben en waarom. Aangezien de opdracht is om een ideale uitgaansshake samen te stellen zullen wellicht vooral de groene kaartjes gekozen worden. Tijdens de bespreking kan je aan de hand van de richtvragen ook uitwisselen over de minder leuke ingrediënten en over het verschil tussen een ideale en een reële uitgaansshake.

Richtvragen voor het groepsgesprek:

» Wat zijn voor jou belangrijke ingrediënten?
  Wat moet er zeker in je shake zitten om een leuke uitgaansavond te hebben?

» Wat zijn ingrediënten die uitgaan minder leuk maken?

» Welke verschillen zien we tussen de verschillende shakes?
  Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes?

» Welke verschillen zijn er tussen je ideale uitgaansshake en een reële uitgaansshake?

Vervolgens spits je het gesprek toe op zorg voor elkaar:

» Welke dingen gebeuren soms die je niet leuk vindt?

» Laat de jongeren enkele rode kaartjes trekken uit de bowl: heb je zo'n situatie zelf al meegemaakt?

» Wat kan je dan doen?

» Hoe gaat dat in jouw vriendengroep?

» Wordt er voor elkaar gezorgd?

» Wordt niemand aan zijn lot overgelaten?

Verzamel voorbeelden van situaties waarin er voor elkaar gezorgd wordt: iemand naar huis brengen, bemiddelen bij conflicten, bij iemand blijven die zich niet goed voelt, vermijden dat iemand bij een dronken chauffeur instapt of zelf gaat rijden, berichtje sturen om iemand gerust te stellen, …

Als afronding van deze activiteit of als extra activiteit kan je met de jongeren mocktails maken. Suggesties voor recepten vind je hier: **https://www.tourneeminerale.be/nl/mocktails**.

Wat onthoud je?



Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de powerpoint is per sessie een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 11) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

2. AFTERMOVIE

Doelstellingen:

- Introduceren van het thema 'uitgaan' en de jongeren bij het thema betrekken.
- Stilstaan bij wat uitgaan voor de jongeren betekent.
- Focussen op het positieve van uitgaan.
- Focussen op zorg voor elkaar als er iets fout loopt.

Materiaal:

- Smartphones
- Optioneel: laptop en beamer om de foto's te projecteren
- Flap of invulblad 'Wat onthoud ik'? (bijlage p. 11)

Tijd:

- 1 à 2u

Aan de slag:

- Je wisselt kort met de jongeren uit over wat uitgaan voor hen betekent: waarom gaan ze uit, wat is er leuk aan en wat niet, …?
- Je geeft de jongeren in groepjes van twee tot vier personen de opdracht om op pad te gaan en binnen een bepaalde tijd (minimaal een half uur) terug te komen met een aantal foto's die weergeven wat uitgaan voor hen betekent. Zoals hoger aangegeven, mag uitgaan ruim geïnterpreteerd worden, van samenkomen bij iemand thuis, over rondhangen tot op café gaan of naar een fuif gaan. Geef aan dat ze zelf in hun foto's mogen figureren of situaties uitbeelden. Laat de jongeren voor ze vertrekken met hun groepje even brainstormen en help hen indien nodig op weg. De foto's vormen het uitgangspunt voor een groepsgesprek.

TIP

Je kan hen deze opdracht ook vooraf geven en hen vragen om in een aantal foto's een eigen of een reële uitgaansavond in beeld te brengen. Op die manier moet je tijdens de sessie geen tijd meer voorzien voor het maken van de foto's en duurt de sessie maar een uur.

- **De groepjes stellen hun foto's aan elkaar voor en vervolgens ga je in gesprek aan de hand van volgende richtvragen:**
  - Wat betekent uitgaan voor jou? Wat is er belangrijk aan?
  - Wat vind je leuk op zo'n avond, wat niet?
  - Leuk: samen met vrienden iets doen, muziek, ontspanning, drinken, …
  - Niet leuk: agressie, fiets gepikt, ruzie, afgesproken met iemand die niet komt, zatte mensen, …
  - Wat zijn de verschillen tussen de foto's van verschillende groepjes?
- **Vervolgens spits je het gesprek toe op zorg voor elkaar:**
  - Welke dingen gebeuren soms die je niet leuk vindt?
  - Wat kan je dan doen?
  - Hoe gaat dat in jouw vriendengroep?
  - Wordt er voor elkaar gezorgd?
  - Wordt niemand aan zijn lot overgelaten?

  Verzamel voorbeelden van situaties waarin er voor elkaar gezorgd wordt: iemand naar huis brengen, bemiddelen bij conflicten, vermijden dat iemand bij een dronken chauffeur in stapt of zelf gaat rijden, berichtje sturen om iemand gerust te stellen, …

Wat onthoud je?



Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de powerpoint is per sessie een blanco dia voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze dia kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is in bijlage een fiche (bijlage p. 11) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.



- Als jongeren ongewenste aspecten van uitgaan voorstellen als 'leuk', bijvoorbeeld 'er moet gevochten worden, anders is het geen leuk feestje', probeer dan de rollen om te keren: wat als je zelf aangevallen wordt, wat als jouw jas wordt gestolen, wat als iemand met jouw vriendin flirt, …
- In sommige groepen is het moeilijk om het thema 'zorg voor elkaar' bespreekbaar te maken. Het kan helpen om dit te introduceren aan de hand van de campagne 'Ken je maat' van JOETZ vzw. Met de campagne 'Ken je Maat' wil JOETZ vzw jongeren aansporen om meer voor mekaar te zorgen tijdens het uitgaan. Op de webpagina's van de campagne **(http://www.joetz.be/projecten/project/Pages/Ken-je-maat.aspx)** kunnen jongeren de zelftest 'Ben jij een goede maat?' invullen en het 'Ken je maat'-filmpje bekijken met Thuis-acteurs Bill Barberis en Nawfel Bardad.

Wat onthoud ik?



SESSIE 1: INTRODUCTIE







SESSIE 2: UITGAAN & KEUZES MAKEN

Tijdens dit spel krijgen de jongeren tien situaties voorgelegd die kunnen voorvallen in het uitgaansleven. Ze kiezen telkens hoe ze zouden reageren. Hun keuze bepaalt of ze punten verliezen of winnen op vier waarden die belangrijk zijn bij het uitgaan: fun, sociaal leven, geld en gezondheid.
Wie met het meeste punten eindigt, is de winnaar.

WAARDENSPEL

Doelstellingen:

- Jongeren weten dat hun keuzes tijdens het uitgaan zowel positieve als negatieve invloed hebben op fun, sociaal leven, geld en gezondheid.
- Jongeren denken na over de consequenties van hun keuzes tijdens het uitgaan op vlak van fun, sociaal leven, geld en gezondheid.

Materiaal:

- Waardenkaartjes (bijlage 1, p. 21)
- Keuzekaartjes (bijlage 2, p. 25)
- Situaties (bijlage 3, p. 26)
- Scoreblad voor de begeleider (p. 19)
- Powerpoint
- Flap of invulblad 'wat onthoud ik?' (bijlage p. 31)

Tijd:

- 1u

Voorbereiding:

- Kies hoe je het spel wil spelen: in teams of individueel.
  Speel je het spel in teams? Verdeel je groep dan in minimum twee en maximum zes teams.
  Een team kan bestaan uit drie tot vijf jongeren.
  Speel je individueel? Hou er rekening mee dat je het spel met maximum tien jongeren kan spelen.
- Kopieer bijlage 1 'Waardenkaartjes' op stevig papier. Zorg dat elke waarde een andere kleur heeft.
  Kopieer 15 waardenkaartjes per team/speler.
- Kopieer bijlage 2 'Keuzekaartjes' op stevig papier: één maal voor elk team/speler.
  Knip keuze 1, keuze 2, keuze 3 en keuze 4 uit.
- Kopieer bijlage 3 'Situaties' op stevig papier: één maal voor elk team/speler en knip ze uit.
- Geef elk team/speler tien waardenkaartjes van zowel fun, sociaal leven, geld als gezondheid.
  Deze kaartjes houden ze in vier stapeltjes bij. De resterende kaartjes hou je zelf bij.
- Geef elk team/speler één setje keuzekaartjes.

Aan de slag:

- Leg uit dat dit spel gaat over vier waarden die belangrijk zijn bij het uitgaan:
  - **Fun:** plezier beleven is deel van het uitgaan
  - **Sociaal leven:** een goede band hebben met of populair zijn bij leeftijdgenoten is belangrijk
  - **Geld:** uitgaan kost geld
  - **Gezondheid:** uitgaan kan de gezondheid schaden, bijvoorbeeld wanneer je te veel alcohol of drugs gebruikt

- Vertel dat deze waarden niet voor iedereen even belangrijk zijn. Stel hierbij volgende vragen:
  - Welke vinden jullie het belangrijkst bij het uitgaan? Waarom?
  - Welke waarde is het minst belangrijk als jullie uitgaan? Waarom?
  - Zijn er andere waarden die jullie ook belangrijk vinden?

- Leg het spel uit:
  - Er worden tien situaties voorgelegd die kunnen voorvallen met vrienden of tijdens het uitgaan. Je kan bij elke situatie kiezen uit verschillende reacties. Denk na hoe je zou reageren en maak een keuze. De gevolgen voor de vier waarden zijn afhankelijk van de reactie die je kiest.

TIP

Als tijdens de bespreking blijkt dat de jongeren zich helemaal niet kunnen vinden in de voorgestelde opties dan kan je zelf, op basis van de input van de jongeren, een optie toevoegen. Deze optie kan echter niet gescoord worden.

  - Het is de bedoeling om zoveel mogelijk punten te scoren en zo weinig mogelijk punten te verliezen. Let wel: een keuze kan goed zijn voor één waarde maar tegelijk slecht voor een andere, waardoor je tegelijk punten kan winnen én verliezen. Elk team start met tien punten per waarde, elk waardenkaartje is één punt. Of je punten wint of verliest hangt samen met volgende principes:
    - **Fun:** hoe meer plezier je beleeft, hoe meer punten je KRIJGT
    - **Sociaal leven:** hoe leuker je vrienden jou vinden of hoe meer zorg je draagt voor je vrienden, hoe meer punten je KRIJGT
    - **Geld:** hoe meer geld je uitgeeft, hoe meer punten je VERLIEST
    - **Gezondheid:** hoe slechter iets is voor jouw gezondheid en/of die van anderen, hoe meer punten je VERLIEST.

  - De situaties worden geprojecteerd of uitgedeeld. Kies met jullie team één van de mogelijke reacties. Op het teken van de begeleider steekt elk team zijn keuzekaart (keuze 1, keuze 2, keuze 3 en keuze 4) omhoog.

  - Afhankelijk van de keuze winnen of verliezen jullie punten of gebeurt er niets.

  - Vervolgens bespreken we de situatie kort met de hele groep, met als richtvraag: wie heeft al zo'n situatie meegemaakt? Wat gebeurde er toen? Hoe reageerde je?

  - Na afloop tellen we per team de waardenkaartjes. Het team met de meeste kaartjes wint.

Scoren

Het effect van een keuze op een bepaalde waarde is niet altijd éénduidig en soms voor interpretatie vatbaar. Jongeren hebben er soms vragen over. Daarom is het goed om een aantal principes in het achterhoofd te houden die mee bepaalden hoe de scores tot stand kwamen. Je kan bij discussie hiernaar verwijzen:

- Uitgaan onder normale omstandigheden is leuk **(fun +1)**
- Alcohol of drugs gebruiken kost geld **(geld -1)**
- Alcohol of drugs gebruiken is niet goed voor de gezondheid **(gez -1)**
- Actief moeite doen om risico's te vermijden voor jezelf of anderen is goed voor de gezondheid **(gez +1)**
- Voor elkaar zorgen is positief **(soc +1)**
- Iets doen wat vrienden willen of verwachten verhoogt je aanzien **(soc +1)**
- Als iemand van je vrienden zich slecht voelt en je helpt niet dan is dat niet positief **(soc -1)**

Met behulp van het scoreblad voor de begeleider (p. 19) kan je makkelijk en snel bepalen welk team of welke speler waardenkaartjes wint of verliest.

Een voorbeeld

Je vraagt welke van de teams of spelers in situatie 1 kiezen voor keuze 1. Op het scoreblad kijk je dan onder situatie 1 in kolom k1 (keuze 1). Daar staat een +1 in de rij Fun en -1 bij Gez. De teams of spelers die deze keuze maakten, krijgen elk 1 waardenkaartje Fun. Vervolgens vraag je wie kiest voor keuze 2. In de kolom k2 onder situatie 1 staat een -1 bij Fun. De teams of spelers die deze keuze maakten, moeten 1 waardenkaartje Fun afgeven. Op deze manier overloop je achtereenvolgens alle keuzes per situatie.

Nabespreking

- Benadruk dat zelfs voor de winnaar één of meerdere waarden zakken. Zelfs als je altijd de beste keuze maakt, dan nog zijn er meestal nadelen aan verbonden. Keuzes maken is niet makkelijk: een keuze kan goed zijn voor één iets, maar slecht zijn voor iets anders.
- Je kan ook per waarde vragen wie de meeste punten heeft. Dat zijn waarschijnlijk verschillende teams of spelers voor verschillende waarden. Vraag wie van deze verschillende winnaars de échte winnaar is als je er één moet uitroepen. Zo peil je welke van de vier waarden het belangrijkst is voor de jongeren.
- Vraag aan een aantal teams of er een situatie is waarin ze - nu ze het spel gespeeld hebben - voor een andere reactie zouden kiezen. Waarom veranderden ze hun mening? Vraag of ze het eens waren met alle beslissingen van hun team. Wanneer niet?
- Uitgaan kost sowieso geld. In het spel kan deze waarde enkel gelijk blijven of dalen. Op andere waarden (fun, sociaal leven) kan je wat winnen, maar op financieel vlak ga je altijd achteruit.
- Geef als boodschap mee dat je ook in het echte leven best rekening houdt met gevolgen op verschillende vlakken.

Wat onthoud je?



Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de powerpoint is per sessie een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 31) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

SITUATIES EN SCORES

Hieronder zie je de tien situaties, samen met de mogelijke keuzes en hun invloed op de vier waarden. Het is niet de bedoeling dat de jongeren vooraf zien welke keuze leidt tot welke verandering van de waarden, omdat ze daardoor meer sociaal wenselijk en met het oog op het maximaliseren van hun punten gaan antwoorden. In de powerpoint en bij de situaties voor de jongeren (bijlage 3) worden de gevolgen voor de waarden dan ook niet weergegeven.



Situatie 1

Je zit met je twee goede vrienden op het pleintje. Jullie hebben wodka en Red Bull gekocht in de nachtwinkel en zitten te drinken. Het gaat er luid en plezierig aan toe. Twee oudere mensen die aan het pleintje wonen, komen kwaad naar buiten en zeggen dat jullie moeten oprotten.

Wat doen jullie?

Keuze 1: jullie negeren de buren, blijven zitten en doen verder **(fun+, gez-)**

Keuze 2: jullie staan op en gaan naar huis **(fun-)**

Keuze 3: jullie jagen de buren weg en doen verder **(fun+, soc-, gez-)**

Situatie 2

Je bent op stap met een groep vrienden in de stad. Iemand is al de hele avond door aan het drinken en moet kotsen. Iemand wil dit filmen. Jij staat ernaast. Als je op zo'n dwaas filmpje staat, maken jij en je vriend zich belachelijk. Je wil dit niet.

Wat doe je?

Keuze 1: je zegt niks, laat ze filmen en zorgt ervoor dat je niet in beeld komt, je helpt je vriend niet **(soc-)**

Keuze 2: je vraagt aan de persoon die wil filmen om dit niet te doen **(soc+)**

Keuze 3: je vraagt aan de persoon die wil filmen om dit niet te doen en koopt een flesje water voor de vriend die kotst **(soc+, gez+)**

Situatie 3

Je bent op een feestje waar je broer draait. Er is veel ambiance. Je bent al de hele avond aan het drinken en voelt je fantastisch. Tegen drie uur is het echt wel te veel geweest. Je voelt je niet meer zo fantastisch als om één uur. Je vrienden willen dat je nog wat langer blijft.

Wat doe je?

Keuze 1: je drinkt een cola en je gaat naar huis **(soc-, gez+)**

Keuze 2: je stopt met alcohol drinken en blijft toch op het feestje, ook al ben je super moe **(soc+, gez+)**

Keuze 3: je blijft doordrinken, gaat naar het toilet en valt in slaap **(geld-, soc-, gez-)**

Keuze 4: je neemt een pilletje of een snuifke en je kunt weer verder **(geld-, gez-)**

Situatie 4

Je bent op café, het is al middernacht en je had beloofd om thuis te zijn tegen half één. Je kan meerijden met een vriend die wel wil omrijden om je af te zetten maar die heeft al veel gedronken.

Wat doe je?

Keuze 1: je rijdt mee met de vriend en hoopt dat er niets gebeurt **(gez-)**

Keuze 2: je belt je pa uit bed en vraagt om jou op te halen **(soc-, gez+)**

Keuze 3: je leent geld bij je vrienden om een taxi te nemen **(geld-, gez+)**

Keuze 4: je overtuigt je vriend om niet te rijden, jullie gaan samen te voet naar huis **(soc+, gez+)**

....

Situatie 5

Je gaat met vrienden op stap. Jullie gaan vooraf samen nog wat indrinken. Er wordt een potje gelegd. Afspraak is dat iedereen 20 euro betaalt. Helaas zit je krap bij kas.

Wat doe je?

Keuze 1: je sprokkelt al je geld bijeen, gaat mee indrinken en eet dan maar niks vanavond **(soc+, geld-, gez-)**

Keuze 2: je leent bij een vriend en gaat voor de fuif al aan het drinken met je vrienden. **(soc+, geld-, gez-)**

Keuze 3: je wil niet dat je vrienden weten dat je krap bij kas zit. Dan maar geen indrinken en geen potje leggen. **(soc-, fun-)**

....

Situatie 6

Je gaat naar een discotheek met je vrienden. De muziek is keigoed en er is een fantastische sfeer. twee vrienden stellen voor om wat speed te nemen.

Wat doe je?

Keuze 1: je neemt speed **(geld-, gez-)**

Keuze 2: je weigert en feest gewoon verder **(fun+)**

Keuze 3: Je weigert en legt uit dat het voor hen ook beter is als er iemand nuchter blijft, mocht er iets mislopen **(fun+, soc+)**

....

Situatie 7

Eén van je vrienden vraagt of je zin hebt om donderdagavond bij hem thuis langs te komen. Er komen nog wat andere maten ook. Je weet dat er zeker heel wat gedronken zal worden. Je twijfelt, want het wordt zeker weer laat en vrijdag moet je vroeg op.

Wat doe je?

Keuze 1: je blijft thuis **(fun-, soc-)**

Keuze 2: je gaat mee en drinkt stevig mee, met de volgende dag een kater als gevolg **(fun+, gez-)**

Keuze 3: je zegt dat je niet mee drinkt omdat je geen kater wil **(fun+, gez+)**



Situatie 8

Je bent op een fuif met je nieuwe lief. Jullie hangen al de hele avond aan elkaar. Plots vraagt hij/zij of je mee naar de auto gaat. Het is gezellig. Hij/zij wil vrijen, maar jullie hebben geen condoom.

Wat doe je?

Keuze 1: je gaat mee naar de auto **(fun+, soc+, gez-)**

Keuze 2: je verzint een uitvlucht om niet mee te gaan **(soc-)**

....

Situatie 9

Na het uitgaan vertrekken jullie met een hele groep naar huis. Silke heeft teveel gedronken en loopt niet meer echt recht. Zij moet helemaal alleen een andere richting uit.

Wat doe je?

Keuze 1: je biedt aan om met haar mee te lopen naar huis **(soc+)**

Keuze 2: Silke geraakt wel thuis, ze is oud genoeg en kan haar plan trekken **(soc-, gez-)**

Keuze 3: je wacht af of iemand anders aanbiedt om haar naar huis te brengen. Als dat niet gebeurt zeg je dat je haar wel naar huis wil brengen. **(soc+)**

....

Situatie 10

Je wordt 18 jaar en trakteert je beste vrienden na school. Eén van je vrienden heeft te veel op en begint ruzie te maken met een voorbijganger.

Wat doe je?

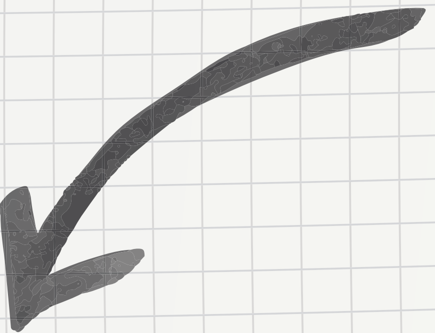
Keuze 1: je vindt het kinderachtig. Je vraagt om ermee te stoppen en kalmeert hem. **(fun-, soc+)**

Keuze 2: je laat hem doen, maar negeert hem voor de rest van de avond **(fun-, soc-)**

Keuze 3: je hoort wat het probleem is en kiest de kant van je vriend, ook al vind je dat het zijn eigen fout is. **(fun-, soc+)**

....

SCOREBLAD



	Situatie 1			Situatie 2			Situatie 3				Situatie 4				Situatie 5			Situatie 6			Situatie 7			Situatie 8		Situatie 9			Situatie 10		
Keuze	K1	K2	K3	K1	K1	K3	K1	K2	K3	K4	K1	K2	K3	K4	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K1	K2	K3	K1	K2	K3
Fun	+1	-1	+1														-1		+1	+1	-1	+1	+1	+1					-1	-1	-1
Sociaal			-1	-1	+1	+1	-1	+1	-1			-1		+1	+1	+1	-1			+1	-1			+1	-1	+1	-1	+1	+1	-1	+1
Geld									-1	-1			-1		-1	-1		-1													
Gezondheid	-1		-1			+1	+1	+1	-1	-1	-1	+1	+1	+1	-1	-1		-1				-1	+1	-1			-1				

Bijlage 1: **Waardenkaartjes**



FUN	FUN	FUN
FUN	FUN	FUN
FUN	FUN	FUN
FUN	FUN	FUN
FUN	FUN	FUN




SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL

SOCIAAL



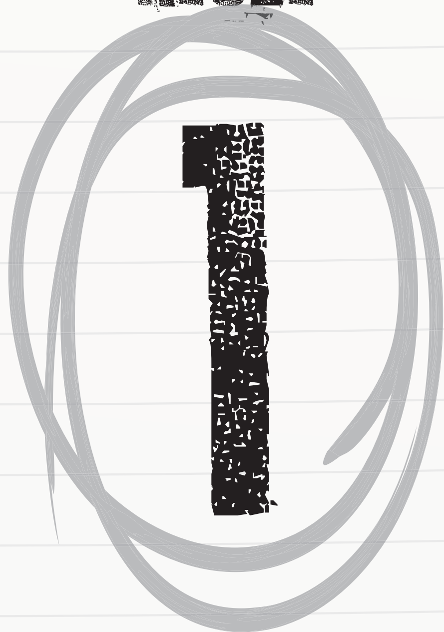
€ GELD €	€ GELD €	€ GELD €
€ GELD €	€ GELD €	€ GELD €
€ GELD €	€ GELD €	€ GELD €
€ GELD €	€ GELD €	€ GELD €
€ GELD €	€ GELD €	€ GELD €

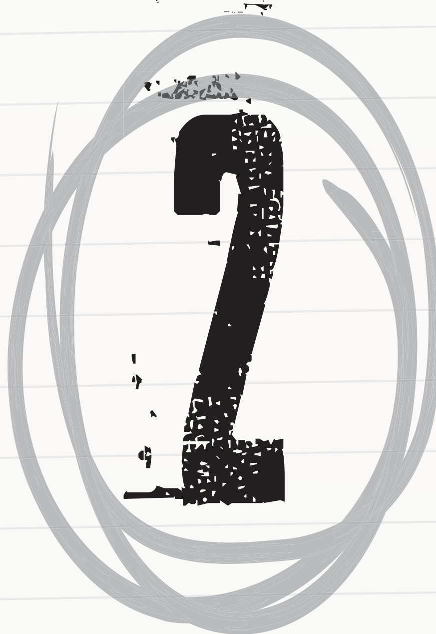


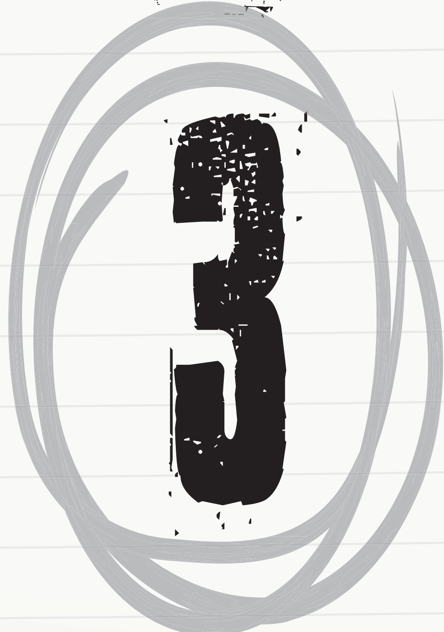
GEZONDHEID	GEZONDHEID	GEZONDHEID
GEZONDHEID	GEZONDHEID	GEZONDHEID
GEZONDHEID	GEZONDHEID	GEZONDHEID
GEZONDHEID	GEZONDHEID	GEZONDHEID
GEZONDHEID	GEZONDHEID	GEZONDHEID

Bijlage 2: **Keuzekaartjes**













SITUATIE 1

Je zit met je twee goede vrienden op het pleintje. Jullie hebben wodka en Red Bull gekocht in de nachtwinkel en zitten te drinken. Het gaat er luid en plezierig aan toe. Twee oudere mensen die aan het pleintje wonen, komen kwaad naar buiten en zeggen dat jullie moeten oprotten.

WAT DOEN JULLIE?

Keuze 1:
jullie negeren de buren, blijven zitten en doen verder.

Keuze 2:
jullie staan op en gaan naar huis.

Keuze 3:
jullie jagen de buren weg en doen verder.

SITUATIE 2

Je bent op stap met een groep vrienden in de stad. Iemand is al de hele avond door aan het drinken en moet kotsen. Iemand wil dit filmen. Jij staat ernaast. Als je op zo'n dwaas filmpje staat, maken jij en je vriend zich belachelijk. Je wil dit niet.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je zegt niks, laat ze filmen en zorgt ervoor dat je niet in beeld komt, je helpt je vriend niet.

Keuze 2:
je vraagt aan de persoon die wil filmen om dit niet te doen.

Keuze 3:
je vraagt aan de persoon die wil filmen om dit niet te doen en koopt een flesje water voor de vriend die kotst.



SITUATIE 3

Je bent op een feestje waar je broer draait. Er is veel ambiance. Je bent al de hele avond aan het drinken en voelt je fantastisch. Tegen drie uur is het echt wel te veel geweest. Je voelt je niet meer zo fantastisch als om één uur. Je vrienden willen dat je nog wat langer blijft.

WAT DOE JE?

Keuze 1: je drinkt een cola en je gaat naar huis.

Keuze 2: je stopt met alcohol drinken en blijft toch op het feestje, ook al ben je super moe.

Keuze 3: je blijft doordrinken, gaat naar het toilet en valt in slaap.

Keuze 4: je neemt een pilletje of een snuifke en je kunt weer verder.

SITUATIE 4

Je bent op café, het is al middernacht en je had beloofd om thuis te zijn tegen half één. Je kan meerijden met een vriend die wel wil omrijden om je af te zetten maar die heeft al veel gedronken.

WAT DOE JE?

Keuze 1: je rijdt mee met de vriend en hoopt dat er niets gebeurt.

Keuze 2: je belt je pa uit bed en vraagt om jou op te halen.

Keuze 3: je leent geld bij je vrienden om een taxi te nemen.

Keuze 4: je overtuigt je vriend om niet te rijden, jullie gaan samen te voet naar huis.



SITUATIE 5

Je gaat met vrienden op stap. Jullie gaan vooraf samen nog wat indrinken.
Er wordt een potje gelegd. Afspraak is dat iedereen 20 euro betaalt.
Helaas zit je krap bij kas.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je sprokkelt al je geld bijeen, gaat mee indrinken en eet dan maar niks vanavond.

Keuze 2:
je leent bij een vriend en gaat voor de fuif al aan het drinken met je vrienden.

Keuze 3:
je wil niet dat je vrienden weten dat je krap bij kas zit. Dan maar geen indrinken en een potje leggen.

SITUATIE 6

Je gaat naar een discotheek met je vrienden.
De muziek is keigoed en er is een fantastische sfeer. twee vrienden stellen voor om wat speed te nemen.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je neemt speed.

Keuze 2:
je weigert en feest gewoon verder.

Keuze 3:
je weigert en legt uit dat het voor hen ook beter is als er iemand nuchter blijft, mocht er iets mislopen .



SITUATIE 7

Eén van je vrienden vraagt of je zin hebt om donderdagavond bij hem thuis langs te komen. Er komen nog wat andere maten ook. Je weet dat er zeker heel wat gedronken zal worden. Je twijfelt, want het wordt zeker weer laat en vrijdag moet je vroeg op.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je blijft thuis.

Keuze 2:
je gaat mee en drinkt stevig mee, met de volgende dag een kater als gevolg.

Keuze 3:
je zegt dat je niet mee drinkt omdat je geen kater wil.

SITUATIE 8

Je bent op een fuif met je nieuwe lief. Jullie hangen al de hele avond aan elkaar. Plots vraagt hij/zij of je mee naar de auto gaat. Het is gezellig. Hij/zij wil vrijen, maar jullie hebben geen condoom.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je gaat mee naar de auto.

Keuze 2:
je verzint een uitvlucht om niet mee te gaan.



SITUATIE 9

Na het uitgaan vertrekken jullie met een hele groep naar huis. Silke heeft teveel gedronken en loopt niet meer echt recht. Zij moet helemaal alleen een andere richting uit.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je biedt aan om met haar mee te lopen naar huis.

Keuze 2:
Silke geraakt wel thuis, ze is oud genoeg en kan haar plan trekken.

Keuze 3:
je wacht af of iemand anders aanbiedt om haar naar huis te brengen. Als dat niet gebeurt zeg je dat je haar wel naar huis wil brengen.

SITUATIE 10

Je wordt 18 jaar en trakteert je beste vrienden na school. Eén van je vrienden heeft te veel op en begint ruzie te maken met een voorbijganger.

WAT DOE JE?

Keuze 1:
je vindt het kinderachtig. Je vraagt om ermee te stoppen en kalmeert hem.

Keuze 2:
je laat hem doen, maar negeert hem voor de rest van de avond.

Keuze 3:
je hoort wat het probleem is en kiest de kant van je vriend, ook al vind je dat het zijn eigen fout is.

Wat onthoud ik?



SESSIE 2: UITGAAN & KEUZES MAKEN







SESSIE 3: UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK

Om het thema middelengebruik aan te kaarten, kan je drie methodieken gebruiken. Je kan ervoor kiezen om ze apart te gebruiken of ze allemaal te doen. Doe je ze allemaal, dan trek je er best ruim 2u voor uit. Je gebruikt ze best in deze volgorde:

1. URBAN LEGENDS

Aan de hand van gevisualiseerde urban legends met feiten en fabels denken de jongeren na over alcohol en cannabis.
Ze onderzoeken in duo's welke fouten er in de verhalen aanwezig zijn en gaan actief op zoek naar online en offline informatie.

2. GOING OUT

Met een actief spel, waarbij de jongeren snel moeten zijn, denken ze na over wat veilig uitgaan inhoudt. Waarop kunnen ze letten? Welke tips kunnen ze geven en kunnen ze krijgen?

3. EN JIJ?

Hoe zouden jongeren reageren als een maat problemen heeft, wat zouden zij doen, bij wie kunnen ze terecht met hun vragen? Aan de hand van een concreet verhaal denkt de groep hierover na.

De algemene preventieve boodschap voor jongeren is: 'niet gebruik is de beste keuze'.

Omdat dit materiaal ontwikkeld is voor jongeren die op een risicovolle manier drinken of drugs gebruiken, besteden we ook aandacht aan het beperken van de risico's van gebruik (vooral bij de methodiek Going out). Maar ook hier blijft de eerste boodschap 'je gebruikt beter niet'. Denk daarom goed na over jouw jongeren en hun ervaringen met alcohol en drugs voor je deze methodieken gebruikt.
Doe dit enkel als de meerderheid van je jongeren op een risicovolle manier drinkt of drugs gebruikt.

Doelstellingen:

- De jongeren denken kritisch na over middelengebruik.
- De jongeren hebben correcte info over effecten en risico's van alcohol en cannabis.
- De jongeren zijn op de hoogte van de wetgeving over alcohol en cannabis.

1. URBAN LEGENDS

Doelstellingen:

- De jongeren kennen de wetgeving over alcohol en cannabis.
- De jongeren kennen de effecten en risico's van alcohol en cannabis.
- De jongeren denken kritisch na over fabels over uitgaan, dronkenschap, nuchter worden, …
- De jongeren weten waar ze correcte informatie kunnen vinden over alcohol en cannabis.

Materiaal:

- Urban legends (bijlage 1, p. 53)
- Powerpoint
- Een computer, tablet, smartphones om informatie op te zoeken op **www.druglijn.be**
- Folders, te bestellen of te downloaden op **www.vad.be**:
  - » Alcohol: hoeveel is te veel? (VAD, 2016)
  - » Cannabis: de meest gestelde vragen (VAD, 2015)
  - » Drink, drank, dronk ((VAD, 2016)
  - » Wat je moet weten over alcohol (VAD, 2015)
  - » Wat je moet weten over hasj en wiet (VAD, 2015)
- Flap en/of invulblad 'Wat onthoud ik? (bijlage p. 70)

Tijd:

- 45 minuten

Voorbereiding:

- Zijn de meerderheid van je jongeren risicovolle drinkers of blowers? Lees de urban legends en kies de verhalen die het best aansluiten bij de leefwereld van jouw jongeren.
- Kopieer de urban legends die je gekozen hebt (één kopie per twee jongeren)



- Gebruik urban legends met middelen waarvan je weet dat ze in de leefwereld van je jongeren aanwezig zijn en/of waar ze vragen over hebben.
- Weet je welke misvattingen er leven bij je jongeren? Werk hier dan mee en maak zelf urban legends die ze kunnen corrigeren.

Aan de slag:

Zet de jongeren in duo's samen en vraag hen of ze weten wat een 'urban legend' is?
Een urban legend of broodje-aapverhaal is een (meestal) verzonnen verhaal dat als waar gebeurd wordt verteld.
Kennen ze voorbeelden?

TIP

Voorzie zelf enkele urband legends die niets met middelengebruik te maken hebben.

Vertel dat jullie vandaag met urban legends over alcohol en drugs zullen werken. Projecteer of deel de urban legends uit die je wil bespreken. Doorloop per urban legend volgende stappen:

- Laat de jongeren de urban legend lezen of lees hem voor. Alle groepjes krijgen dezelfde urban legend.
- Vertel dat er een aantal fouten zitten in het verhaal. In elke urban legend zitten er twee of drie. Dit zijn geen woorden, maar telkens volledige zinnen. Op de fiches voor de jongeren staat het aantal fouten rechtsboven aangegeven. Vraag hen wat volgens hen de fabel/fout in het verhaal kan zijn. Noteer eventueel op een bord of een flap hun argumenten. Grijp hier later naar terug.

TIP

Sta hier niet te uitgebreid bij stil.

- Vertel dat ze per twee mogen uitzoeken wat niet klopt in het verhaal. Ze mogen online informatie opzoeken op **www.druglijn.be** en/of de voorziene brochures gebruiken (zie materiaal). De jongeren bespreken per twee de teruggevonden informatie. Stellen ze hun idee over de mogelijke urban legends nog bij?
- Wijs vervolgens willekeurig enkele personen aan om te vertellen welke fouten er volgens hen inzitten. Geef niet onmiddellijk inhoudelijk commentaar op hun informatie maar speel vragen door aan anderen.
- Hebben ze de fouten er allemaal uitgehaald? Vul aan en corrigeer wanneer dit niet het geval is. Gebruik hiervoor de oplossingssleutel (zie p. 36). Bespreek ook wat je op het bord of de flap noteerde. Welke informatie klopt, welke niet?



Wat onthoud je?

Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 70) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

OPLOSSINGSSLEUTEL

Sibren (18) - 2 fouten

Elk jaar is er een fuif bij ons in de buurt. We amuseren ons altijd te pletter. Bonkende muziek, veel schoon volk, ambiance en drank. Een barvrouw heeft mij gezegd dat **in shotjes Jagermeister drugs zitten waarvan je actief wordt. En als je alcohol afwisselt met Red Bull, word je helemaal niet dronken.** Af en toe zijn ze daar wel streng. Zo kreeg mijn lief geen wodka-Red Bull, omdat ze nog geen 18 is. We konden daar niet mee lachen, maar ze waren echt niet te overhalen en vertelden dat dat 'de wet' is.

X **Een barvrouw heeft mij gezegd dat in de shotjes Jagermeister drugs zitten waarvan je actief wordt.**

Jagermeister is alcohol. Er zit geen ander middel of drugs in.

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Wanneer iemand alcohol drinkt, raken eerst de hersendelen verdoofd die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo komt het dat een kleine hoeveelheid alcohol zorgt voor een stoutmoediger, actief gevoel. Al kan men ook agressief worden, of zorgeloos, rustig, slaperig, ontspannen, onverschillig, ...

Bij een grotere hoeveelheid alcohol vermindert het reactievermogen. Men hoort en ziet minder scherp, maar het zelfvertrouwen neemt misleidend toe en kan omslaan in roekeloosheid. Hierdoor ontstaan soms gevaarlijke situaties, bijvoorbeeld in het verkeer.

Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Vaak kan men zich later helemaal niet meer herinneren wat er allemaal gezegd of gebeurd is, een fenomeen dat 'black out' wordt genoemd.
Nog meer alcohol kan leiden tot coma, hartstilstand of zelfs tot de dood.

- Je kan bovenstaande uitleg illustreren aan de hand van de Drugdancer. Op deze site zie je letterlijk wat de effecten zijn van bepaalde drugs op het dansen, het gedrag en op het lichaam van iemand in de discotheek. (https://dancer.drugsinfo.nl/#/)
- Zijn er nog vragen? Neem dan een kijkje op www.druglijn.be

TIPS

X **En als je alcohol afwisselt met Red Bull, word je helemaal niet dronken.**

Het is een fabel dat je niet zo snel dronken wordt als je alcohol afwisselt met Red Bull.
Je kan je minder dronken voelen door het opwekkende effect van Red Bull, maar in je lichaam verandert er niks en werkt de alcohol nog steeds.

Mijn lief kreeg geen wodka Red Bull?

Sinds 2009 legt de wet duidelijke leeftijdsgrenzen vast voor verkoop en schenken van alcohol. Alcoholhoudende dranken (bier, wijn, ...) mogen niet verkocht, geschonken of aangeboden worden aan jongeren onder de 16 jaar. Aan -18-jarigen mag geen sterkedrank verstrekt worden. Sterkedrank is alles wat gedistilleerde alcohol bevat en meer is dan 1,2%. Het zijn dus alle gedistilleerde dranken zoals whisky, rum, gin, tequila, ... maar ook alle mixen van deze dranken met andere drank, zoals alcopops, pisang, campari, gin-tonic en andere cocktails. Om gezond te zijn drink je als -18-jarige echter beter helemaal geen alcohol. Ook jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar lopen meer risico op negatieve effecten van alcoholgebruik en zijn daarom best voorzichtig met hun gebruik. Zij drinken bij voorkeur minder dan wordt aangegeven in de richtlijn voor volwassenen. De richtlijn voor volwassenen is als volgt: Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan tien standaardglazen per week. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.

Max (18 jaar) - 2 fouten

Van mijn vrienden ben ik een van de weinigen die al een auto hebben. Daardoor ben ik soms Bob. Ik vind het niet erg om te moeten rijden. **Op tijd een straffe koffie of een energy drank en ik ben weer nuchter. Gelukkig heb ik nooit een kater, er zijn nu eenmaal mensen die alles aankunnen.** Zoals ik! Mijn lijf kan alles aan.



Op tijd een straffe koffie of een energy drank en ik ben weer nuchter.

Er bestaan geen wondermiddeltjes om snel te ontnuchteren. Koffie, sportdrankjes of energy drinks helpen niet, ze geven enkel een tijdelijk opkikkertje. De (gezonde) lever heeft 1,5 uur nodig om een standaardglas[1] alcohol af te breken en er is niets dat dit kan versnellen.

Braken helpt evenmin. Het haalt de alcohol enkel uit je maag, niet uit je bloed (en kan dus enkel voorkomen dat je nog meer dronken wordt). Ook een frisse neus halen of iets vets eten, maakt je niet nuchter. Ook nuchter worden door speed/rilatine/medicatie lukt niet.

Ook om de kater weg te werken, bestaan er geen wondermiddeltjes. Je moet het gewoon uitzitten. Een rauw ei helpt niet. Opnieuw een glas alcohol drinken, maakt je alleen opnieuw dronken.

Blijf ook na het drinken van alcohol water drinken om een vochttekort te voorkomen of te herstellen. Zet de fles water naast je bed of sta 's nachts even op voor een glas water. Door voldoende water te drinken kan je de effecten van een kater wel beperken. Neem een stevig ontbijt. Veel vers fruit is een aanrader na een zware avond. Vooral verse fruitsappen zijn gezond. Ze kunnen de zuurtegraad en de bloedsuikerspiegel weer op peil brengen. Extra zouten en suikers die je terugvindt in sportdrankjes, helpen hier ook bij.



Gelukkig heb ik nooit een kater, er zijn nu eenmaal mensen die alles aankunnen.

Iedereen kan last hebben van een kater. Of je de dag nadat je alcohol gedronken hebt een kater krijgt, verschilt echter van persoon tot persoon.

Een kater heeft verschillende oorzaken. De belangrijkste is vochttekort. Alcohol zorgt ervoor dat je vaker moet plassen. Je lichaam en dus ook je hersenen drogen uit. De beruchte nadorst is daar een mooi bewijs van. Wist je trouwens dat voldoende water drinken tijdens en na het uitgaan, de effecten van de kater vermindert?

Hoe voel je je als je een kater hebt?

Het lijkt alsof er een spijker in je hoofd zit, het licht doet pijn aan je ogen, je hebt brandend maagzuur, braakneigingen, een tong als leer en enorme dorst. Soms kan een kater ook duizeligheid, zweten, slapeloosheid, hartkloppingen of zelfs ademhalingsproblemen met zich meebrengen. Hoe je een kater ervaart kan heel verschillend zijn van persoon tot persoon.

Iemands geslacht en lichaamsgewicht maar ook stress, vermoeidheid en omstandigheden zoals de snelheid waarmee wordt gedronken, of dit op een nuchtere maag gebeurt of niet, bepalen mee de effecten van alcohol. Over het algemeen worden vrouwen sneller dronken dan mannen.

[1] Eén standaardglas bevat altijd dezelfde hoeveelheid alcohol onafhankelijk van de grootte van het glas of het soort alcohol. Hoeveel alcohol een standaardglas bevat, verschilt wel van land tot land. In Europa bevat een standaardglas gemiddeld 10 g pure alcohol of ongeveer 12,7 ml pure alcohol.

Keysha (16 jaar) - 2 fouten

Ik heb binnenkort een date. Ik ben hier keizenuwachtig voor. Ik slaap al een paar nachten niet goed van de stress. Ik hoorde van een maat dat **blowen helpt om te ontspannen. En eigenlijk is het niet eens illegaal.** Dus ik denk dat ik dat eens ga proberen en zien wat dat geeft.

Ik hoorde van een maat dat blowen helpt om te ontspannen.

Blowen kan je tijdelijk een ontspannen gevoel geven, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Daarbij komt nog dat cannabis je stemming van het moment versterkt. Wie zich goed voelt, zal waarschijnlijk een prettig gevoel van vrolijkheid (een 'high' gevoel) en een lichte bedwelming ervaren. Soms krijgt men zomaar de slappe lach ('lachkick'). Wie angstig of down is, kan zich nog slechter gaan voelen. Blowen helpt je dus zeker niet altijd om te ontspannen. De cannabisroes verandert je kijk op de werkelijkheid.

De effecten van cannabis kunnen enorm verschillen volgens de variëteit, de hoeveelheid en de manier van gebruik. Ook persoonlijkheid, vatbaarheid, verwachtingen, eerder gebruik en de omstandigheden waarin je gebruikt, spelen een rol.

Eigenlijk is blowen niet eens illegaal.

Het gebruik of bezit van weed of andere vormen van cannabis mag niet volgens de wet. Het is zowel voor minderjarigen als meerderjarigen bij wet verboden. Het is niet gelegaliseerd.

Over **minderjarigen** (min achttien jaar) is de wet heel duidelijk: bezit en gebruik van zowel cannabis als van andere illegale drugs zijn in alle omstandigheden verboden. Wanneer een minderjarige betrapt wordt met drugs, maakt de politie een proces-verbaal op en bezorgt dit aan het parket. Ook de ouders worden verwittigd.

Bij **meerderjarigen** kan het bezit van een gebruikershoeveelheid (maximum drie gram of één plant) de laagste vervolgingsprioriteit krijgen. De politie stelt dan enkel een verkort proces-verbaal op. Indien cannabisbezit gepaard gaat met verzwarende omstandigheden (bijvoorbeeld gebruik in aanwezigheid van minderjarigen), verstoring van de openbare orde (bijvoorbeeld bezit in de buurt van een school, halte van het openbaar vervoer, park of een andere plaats waar veel minderjarigen zijn), dan maakt de politie een gewoon proces-verbaal op. Dat proces-verbaal wordt doorgestuurd naar het parket.

In bepaalde steden, gemeenten of op bepaalde festivals kan je echter ook een onmiddellijke inning (een geldboete) opgelegd krijgen, zelfs wanneer je minder dan een gebruikshoeveelheid op zak hebt. Heb je meer in je bezit, word je meermaals betrapt of zijn er verzwarende omstandigheden, zoals gebruik in aanwezigheid van een minderjarige of verstoring van de openbare orde, dan komt er sowieso verdere vervolging.

Lois (17) – 3 fouten
Mijn broer blowt. Mama was in alle staten toen ze het ontdekte. Amai, dat was nogal wat, zo'n ruzie! Mijn broer zei **dat blowen niet slecht is voor je gezondheid. Je kunt er niet verslaafd aan worden.** Terwijl mama zei dat **alle drugverslaafden ooit gestart waren met wiet.** Ze vertelde over mensen die ze kende van vroeger, die blowden en daarna startten met xtc of coke.
Ze gingen steeds verder en hadden alsmaar zin in zwaardere stuff.



Blowen is niet slecht voor je gezondheid.
Blowen is wel degelijk schadelijk voor de gezondheid.

- Het grootste gezondheidsrisico hangt samen met het inhaleren van de cannabisrook. Cannabisrook bevat veel meer kankerverwekkende stoffen dan een sigaret. Zelfs wie cannabis puur rookt (zonder tabak), krijgt meer teer binnen dan bij een sigaret. Men loopt dan ook meer risico op een longziekte (bronchitis, longkanker, ziekte aan de luchtwegen) of hartproblemen. Bovendien inhaleren veel cannabisrokers de rook dieper en houden ze de rook vast, wat de schadelijkheid nog vergroot. Wie cannabis met tabak rookt, kan ook verslaafd raken aan de nicotine in de tabak. Als je vapet, vervallen de negatieve effecten van roken, maar onderstaande gezondheidseffecten blijven.
- Cannabis doet de hartslag en bloeddruk eerst stijgen en nadien dalen. Cannabis kan voor een plotse bloeddrukdaling zorgen. Dat kan gevaarlijk zijn voor mensen met hartproblemen.
- Door een te hoge dosis THC (het actieve bestanddeel van cannabis) kan men duizelig en misselijk worden, en soms zelfs flauwvallen. Dat risico bestaat vooral als men cannabis eet of geen ervaring heeft met cannabis, omdat men dan minder goed kan inschatten hoeveel THC men binnenkrijgt.
- Meer en meer onderzoek toont aan dat regelmatig blowen blijvende veranderingen in de hersenen veroorzaakt, vooral bij jongeren. Er zijn sowieso ernstige risico's verbonden aan blowen op jonge leeftijd, waaronder een verhoogd risico op afhankelijkheid (verslaving) en psychose.
- Een te hoge dosis THC kan een heleboel negatieve gevoelens opwekken, zoals hevige angstgevoelens, paniekaanvallen, neerslachtigheid, rusteloosheid, verwarring en hallucinaties ('flippen' of een zogenoemde 'bad trip').
- Hoe jonger je start met blowen, hoe groter de kans dat je er problemen mee krijgt.



Je kan niet verslaafd worden aan cannabis.
Wie een tijd lang veel en vaak cannabis gebruikt, loopt het risico om verslaafd te worden. Dat betekent dat alles meer en meer rond cannabis draait in zijn of haar leven en dat stoppen moeilijk wordt. Bij het stoppen met cannabis kunnen zich dan onthoudingsverschijnselen voordoen en allerlei klachten optreden, zoals slapeloosheid, rusteloosheid en prikkelbaarheid. Bovendien is het zo dat hoe jonger je start met blowen, hoe groter de kans is dat je er problemen mee krijgt.

Toon het filmpje **nuggets** als je het nog verder wil hebben over verslaving
https://www.youtube.com/watch?v=HUngLgGRJpo

TIP



Alle drugverslaafden zijn ooit gestart met wiet.
Het gebruik van cannabis leidt niet altijd tot het gebruik van zwaardere drugs zoals heroïne en cocaïne. Zeker niet iedereen die afhankelijk is aan een illegale drug is gestart met het gebruiken van cannabis. Het gebruik van cannabis leidt ook niet automatisch tot ander druggebruik.

Soms denkt men dat er opeenvolgende fasen van druggebruik zijn, naargelang de gebruikte middelen. Zo zou men eerst experimenteren met koffie en thee, daarna met bier en wijn, tabak, sterkedrank en vervolgens overgaan tot marihuana en hasj, cocaïne en heroïne. Onderzoek toont echter aan dat het gebruik van het ene middel niet noodzakelijk leidt tot het volgende middel in de rij. Cannabis leidt dus niet automatisch tot een behoefte aan zwaardere drugs. Onder blowers zijn soms wel andere drugs voorhanden, dit doordat blowers soms cannabis kopen bij dealers die ook andere illegale middelen verkopen. Dat kan de overstap vergemakkelijken. Toch gebeurt dat bij de meerderheid van de cannabisgebruikers niet.

2. GOING OUT

Doelstelling:

De jongeren weten waarop ze moeten letten als ze veilig willen uitgaan en krijgen tips om veiliger uit te gaan.

Materiaal:

- Grote pictogrammen met uitgaansthema's (bijlage 2, p. 57)
- Speelkaartjes: 55 kaartjes met op de voorkant een pictogram en een blanco achterzijde (bijlage 3, p. 63)
- Kaartjes met uitgaanstips: 29 kaartjes met een pictogram en een tip (bijlage 4, p.65)
- Eén totem per groepje: klein voorwerp zoals een alcoholstift, houten blokje, …
- Powerpoint
- Flap en/of invulblad 'Wat onthoud ik? (bijlage p. 70)

Tijd:

- 45 minuten

Voorbereiding:

- Deze methodiek werkt rond schadebeperking bij jongeren die al drinken of blowen. Denk daarom na over welke uitgaansthema's je wil bespreken. Differentieer en kies de thema's op basis van je kennis van de jongeren en hun ervaringen. Zorg dat ze aansluiten bij hun leefwereld. Je kan alle thema's bespreken of er enkele uitkiezen. De thema's zijn: onder invloed zijn, onveilige seks, voldoende slaap, huisregels, combigebruik, gehoorschade, rijden onder invloed, oververhitting, niet foutgaan, uitdroging, samen op stap. Wanneer je thema's uitkiest die (nog) ver van hun eigen leefwereld af staan, kan dit een contraproductief effect hebben.
- Kopieer de speelkaartjes vijf keer op stevig papier en knip er 55 uit. Selecteer de speelkaarten met thema's waarover je het wil hebben. Als je in meerdere groepen werkt, heb je meerdere sets speelkaartjes nodig.
- Kopieer de kaartjes met uitgaanstips op stevig papier en knip ze uit.
- Kleef de grote pictogrammen op een groot vel papier met ruimte om ernaast te schrijven of zet de Powerpoint met de pictogrammen klaar.
- Zorg voor een 'totem'.

Aan de slag:

1. Bespreek de thema's aan de hand van de pictogrammen.

Bespreek de uitgaansthema's door de pictogrammen te projecteren of hang ze uit.
Vertel dat de pictogrammen thema's weergeven waarmee je geconfronteerd kan worden tijdens het uitgaan. Vraag per pictogram waaraan de jongeren denken als ze ze zien? Waarover kan het gaan? Werk je op flappen, schrijf er dan eventueel kernwoorden bij die samenvatten wat de jongeren vertellen. Vul de informatie die de jongeren geven aan met de informatie die je verder bij de pictogrammen vindt.

Als er jongeren uitgaan in discotheken of clubs, vertel dan dat de afbeeldingen die ze net zagen afkomstig zijn van Quality Nights. Quality Nights wil de gezondheid van feestvierders in uitgaanslocaties verbeteren. Als ze bepaalde services voorzien, krijgen ze een pictogram dat ze mogen uithangen (bijvoorbeeld condooms, gratis water, …). Kennen ze Quality Nights?

2. Uitwisselen van tips om veilig uit te gaan.

Het uitwisselen van tips om veilig uit te gaan doe je aan de hand van het spel 'jungle speed' met speelkaarten en kaartjes met uitgaanstips (zie bijlagen 3 en 4). Tijdens dit spel probeert elke speler om zo vlug mogelijk van zijn speelkaarten af te geraken.

Om dat te doen, moet een speler dezelfde kaart omdraaien als iemand anders en dan als eerste de totem pakken. Dan geeft hij zijn kaart aan de verliezende speler, die hem onderaan zijn stapel legt.

- Maak groepjes van minstens vier en maximaal acht personen en zet elke groep in een kring rond een tafel. In het midden van de tafel leg je een 'totem' zodat iedereen er goed bij kan. Leg ook op elke tafel verschillende stapels uitgaanstips per soort/pictogram.
- Voorzie per groep 55 speelkaarten (bijlage 3). Schud ze en verdeel ze zo gelijk mogelijk onder de spelers. Iedereen legt zijn kaarten op een stapel omgekeerd voor zich, dit is hun beginstapel. Niemand mag zijn kaarten zien.
- Men speelt om beurt, in wijzerzin. Spelen betekent de bovenste kaart van de eigen beginstapel omdraaien en open voor zich op tafel leggen.

  Opgelet: Bij het draaien van de kaarten is het verplicht ze naar buiten toe te draaien, dus zichtbaar naar de medespelers. Dat houdt in dat de anderen eerder dan henzelf kunnen zien wat er op de kaart staat. Het komt er dus op aan in een snelle beweging de kaart open te leggen.

Iedere nieuw omgedraaide kaart bedekt de vorige. Omgekeerde kaarten vormen dus een nieuwe stapel, de aflegstapel.

- Als één van de andere spelers een kaart aflegt die identiek is aan de jouwe, dan moet je zo snel mogelijk naar de totem grijpen. De winnaar neemt een van de uitgaanstips van de tipstapel met een overeenkomstig pictogram en leest hem voor. De begeleider vraagt wie de tip al eens heeft toegepast. Erna verdeelt de winnaar zijn aflegstapel aan de verliezer(s) en geeft elk een gelijk aantal kaarten. De verliezers steken de ontvangen kaarten onder hun beginstapel.

  Opgelet: Als iemand zonder reden de totem beetpakt, dan wordt hij beboet en moet hij alle aflegstapels van alle tegenspelers nemen en de kaarten die eventueel onder de totem liggen.
- Een speler wint als hij geen enkele kaart meer heeft, dus als ook zijn aflegstapel volledig leeg is.

Wat onthoud je?

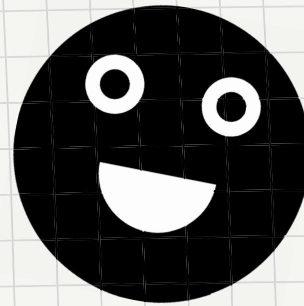


Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de Powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 70) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

PICTOGRAMMEN

NIET ONDER INVLOED ZIJN



Niet onder invloed zijn is de nummer één tip om veilig uit te gaan!
Niet gebruiken is steeds de veiligste en de gezondste keuze.

- Als je drugs gebruikt ben je beter sowieso voorzichtig want je weet nooit wat je neemt.

ONVEILIGE SEKS



Alcohol en drugs verminderen je remmingen , ook op seksueel vlak. Doordat je minder remmingen voelt, heb je sneller (ongewenst, ongepland, ongewild) seksueel contact.

Onder invloed van alcohol of drugs heb je vaker onveilige seks: onder invloed gebruiken mensen minder vaak een condoom. Dit komt omdat je je onder invloed minder kwetsbaar voelt, de risico's minimaliseert, je grenzen wil verleggen of gewoon vergeet een condoom te gebruiken.
Seksueel agressief gedrag (verkrachting, aanranding, ...) gebeurt vaker onder invloed.

Mogelijke gevolgen van alcohol- of druggebruik
- Je kan er onhandig door worden, waardoor je moeilijk een condoom kan aanbrengen.
- Je kan je pil vergeten in te nemen.
- Alcohol verhoogt de zin in seks, maar vermindert de seksuele prestaties.
  Je krijgt moeilijker een erectie en de vagina wordt droger.
- Als je geen condoom gebruikt, loop je kans op besmetting met hepatitis, hiv en andere soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen).

Trouwens, onder invloed ben je niet onweerstaanbaar! Je hebt een verschraalde adem, soms heb je zelfs moeten overgeven, je laat stinkende boeren, je bent rood aangelopen, je brabbelt en waggelt... Sexy is anders!

Hoe kan je vervelende situaties vermijden?
- Bewaak je grenzen. Maak het duidelijk als je je niet goed voelt bij iets of niet wil.

Vragen over seks? Surf naar www.allesoverseks.be

GOED UITGERUST ZIJN



Wil je goed feesten, dan ben je best ook goed uitgerust. Maar ook na het feest kun je best terug op krachten komen door te slapen. Uitgaan beïnvloedt je slaap.

Slechter slapen door alcohol en drugs
Zowel alcohol als andere drugs kunnen een negatieve invloed hebben op de slaap. Alcohol lijkt in eerste instantie een goed slaapmiddel, maar tijdens het tweede deel van de nacht word je sneller wakker en kan je moeilijker in slaap geraken. Je slaapt oppervlakkiger.

Stimulerende drugs zoals xtc, speed en cocaïne en in mindere mate cafeïne en nicotine beïnvloeden je slaapgedrag. Je hebt meer moeite om in slaap te vallen, je slaapt onrustiger en minder diep. Hierdoor zal je vooral geestelijk minder goed recupereren.

Gezonde slaap is cruciaal

Slapen is erg belangrijk voor je gezondheid: je lichaam krijgt dan de kans om te herstellen van de inspanningen van de vorige dag (nacht). Voldoende slapen na het uitgaan is even belangrijk als uitgerust zijn op voorhand.

Voor je uitgaat: extra slaap is welkom om fris en relaxed op stap te gaan. Hoe beter je lichaam vooraf uitgerust is, hoe sneller je weer fit bent achteraf.

Na het uitgaan: slapen is niet alleen noodzakelijk voor je lichaam, ook je geest kan die recuperatietijd hard gebruiken.

Hoe kan je ervoor zorgen dat je goed uitgerust bent?

- Drink niet overdreven veel alcohol. Het belemmert je slaap en bezorgt je een kater.
- Vermijd oppeppende drugs (xtc, speed, cocaïne of energy drinks) 4 tot 6 uur voor het slapengaan.
- Kom even tot rust voor je je bed induikt (relax nog even met vrienden).
- Slaap zoveel uren als je nodig hebt om de volgende dag fit en uitgerust te zijn.
- Goed slapen is belangrijker dan lang slapen. Zorg dus voor een gezonde slaaphygiëne (goede matras & kussen; verlucht je kamer; zorg voor een rustige slaapomgeving).
- Gebruik geen slaapmedicatie, tenzij op aanraden van een arts.

HUISREGELS



Net zoals overal in de samenleving gelden er in het uitgaansleven regels. Die vind je meestal in het huisreglement en ze zijn voor de veiligheid. Voorbeeld: wapenverbod, geen geweld tegen personeel of klanten.

De huisregels zijn vaak gebaseerd op de wet, bijvoorbeeld:

- geen alcohol schenken aan -16-jarigen; geen sterkedrank onder de 18 jaar;
- verbod op bezit van drugs;
- niet dronken rondlopen in het openbaar;
- niet onder invloed in de wagen stappen.

Je vindt huisregels op de site van de club of café of ze hangen binnen op.

Security controleert, maar helpt je ook

Securitymensen zorgen ervoor dat de regels min of meer gerespecteerd worden. Ook al zien portiers er vaak stoer of soms agressief uit, zij zijn er niet alleen om de veiligheid te bewaken. Zij staan ook voor je klaar om je te helpen. Je kan er met bijna al je problemen terecht, zeker als jij of één van je vrienden zich niet goed voelt.

Hoe kan je vermijden dat je problemen krijgt met huisregels?

- bekijk dan de huisregels voor je uitgaat;
- hou je aan de huisregels;
- werk mee aan een oppervlakkige controle door een portier of een uitgebreide controle door de politie (zo niet kan je de toegang geweigerd worden);
- spreek de portier aan als je een vraag of een probleem hebt.

COMBIGEBRUIK



'Combigebruik' betekent twee of meer middelen (alcohol, tabak, medicatie of illegale drugs) op hetzelfde moment óf tijdens dezelfde gelegenheid gebruiken.

Het resultaat van zo'n drugsmix is onvoorspelbaar

- Wie drugs combineert, mag niet zomaar de afzonderlijke effecten bij elkaar optellen. In sommige gevallen krijg je te maken met onvoorspelbare neveneffecten.
- De effecten zijn zeer persoonsgebonden en afhankelijk van wanneer, waar en hoe regelmatig iemand gebruikt.
- Combinaties kunnen leiden tot zeer onaangename verrassingen, bijvoorbeeld een overdosis.
- De combinatie van alcohol met een oppeppende drug, zoals speed, xtc of cocaïne, is extra gevaarlijk. Het maakt je roekelozer en je bent geneigd meer te drinken of te gebruiken dan je van plan was.
- Drugcombinaties vergen extra van je lichaam en kunnen ernstige problemen veroorzaken.

Hoe kan je problemen met combigebruik vermijden?

- Ons advies: wie geen risico's wil lopen, gebruikt beter geen drugs. Als je toch drugs gebruikt, combineer ze dan niet.

GEHOORSCHADE



Te luide muziek kan erg schadelijk zijn voor je oren.

Wat is gehoorschade?

- slechthorendheid
- middenoorontsteking
- plotse doofheid
- oorsuizen
- overgevoeligheid voor geluid

Het risico op gehoorschade is afhankelijk van het volume en de duur van de blootstelling aan het geluid. Hoe luider de muziek staat, hoe minder lang het duurt voor je gehoorschade oploopt. Schade kan ontstaan vanaf 85 decibel (dB). Op veel feestjes word je blootgesteld aan 100 dB en meer.
Zeggen deze cijfers je niet zoveel, luister dan naar je eigen oren. Oren die suizen, schreeuwen letterlijk om aandacht voor de gevaren van te luide muziek.

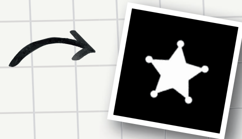
Onder invloed? Meer risico op schade

Onder invloed loop je meer risico op gehoorschade. Alcohol en andere verdovende drugs verdoven ook je gehoorzenuw. Je voelt dan niet meer wanneer de muziek echt té luid staat. Onder invloed is helemaal opgaan in de muziek misschien leuk, maar op lange termijn kan dat zware gevolgen hebben.

Hoe kan je je oren sparen?

- Geef je oren rust! Ga af en toe naar buiten of naar een rustigere ruimte.
- Blijf op enkele meters afstand van de luidsprekers.
- Koop oordopjes. Bijvoorbeeld bij de apotheek, daar kun je ook uitleg vragen.

RIJDEN ONDER INVLOED



Na een feestje wil je graag thuis geraken. Alcohol, andere drugs of vermoeidheid kunnen daarbij roet in het eten gooien.

Alcohol
Na een paar glazen rij je al minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger en reageer je trager. Je ziet ook minder duidelijk wat er naast je gebeurt en je merkt bijvoorbeeld andere weggebruikers later op.

Illegale drugs
Net zoals alcohol beïnvloeden illegale drugs je rijgedrag. Van cannabis en GHB reageer je trager.
Met cocaïne, speed of xtc op, neem je vlugger risico's die in het verkeer grote gevolgen kunnen hebben.
Naast illegale drugs kunnen ook bepaalde types van medicatie (bijvoorbeeld slaap- en kalmeermiddelen) voor extra risico's in het verkeer zorgen.

Heb je nog niet lang je rijbewijs? Dan hebben alcohol en drugs nog meer invloed.
Jij hebt je volle aandacht nodig om een wagen correct te besturen.

Vermoeidheid
Zorg dat je goed uitgeslapen bent als je naar een feest vertrekt en van plan bent om te rijden. Met een slaaptekort achter het stuur zitten, is even gevaarlijk als rijden onder invloed.

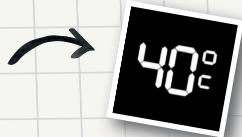
Als je moe bent tijdens het rijden:
- reageer je trager,
- kun je moeilijker de verkeerssituatie inschatten,
- let je sowieso minder goed op.

**Laat de passagier naast jou je wakker houden, laat hem tegen je praten.
En vraag ook dat hij je waarschuwt als je slaperig lijkt. Hoe merk je dat?**
- geeuwen, knikkebollen;
- moeite om constante snelheid aan te houden;
- herhaaldelijk over je gezicht wrijven;
- je kin aanraken;
- aan je neus krabben.

Hoe kan je vervelende situaties vermijden?
- Duld geen dronken bestuurder, ook al is die bestuurder een vriend van je.
- Kies een Bob (die drinkt niet, en loodst iedereen veilig naar huis).
- Doe een powernap! Snel even stoppen en een korte dut doen is de enige oplossing als je je slaperig voelt. Leg je op de achterbank, slaap een kwartiertje en je bent weer fit voor de rit. Zet de wekker van je gsm. Als je te lang slaapt, zal je nog suffer wakker worden. Zelfs als je je niet vermoeid voelt, verslapt je waakzaamheid zeer snel bij het rijden.

....

OVERVERHITTING



Op een feestje kan de temperatuur al eens oplopen. Het kan er vaak warm en vochtig zijn. Als je in zo'n situatie stevig door danst, stijgt je lichaamstemperatuur. Van 37°C gaat het dan richting 42°C. Dat is behoorlijk gevaarlijk.

Met oppeppende drugs zoals speed, xtc of cocaïne lijkt het alsof je de hele nacht kan doorgaan. Maar de combinatie van drugs en zware inspanningen (zoals dansen) zorgt nog sneller voor oververhitting, want oppeppende drugs duwen je lichaamstemperatuur extra de hoogte in.

Wat kan je doen om je temperatuur onder controle te houden?

- Ga regelmatig chillen tijdens het uitgaan. In de meeste cafés of clubs vind je ergens wel een plekje om even onderuit te zakken en op adem te komen.
- Drink ondertussen een glas water of frisdrank om je vochtbalans op peil te houden.
- Het is ook handig om losse en verschillende laagjes kledij te dragen. Zo kan je een kledingstuk kwijt als je het te warm krijgt.
- Binnen draag je beter geen hoedjes en petjes. Het oogt wel mooi, maar ze houden je hoofd warm. Buiten, bijvoorbeeld op een festival, is het net wél aan te raden. Een hoofddeksel beschermt je tegen de zon en houdt zo je hoofd koel.

NIET FOUTGAAN



'Foutgaan' gebruiken we om aan te duiden dat iemand zich niet goed voelt tijdens het uitgaan (vaak onder invloed van alcohol of andere drugs).

Voor het echt fout loopt, zendt je lichaam signalen uit. Negeer deze tekens niet:

- misselijkheid
- duizeligheid
- verwardheid
- overgeven
- stuiptrekkingen
- …

Hoe kan je vermijden dat het fout gaat?

- Zorgen dat je niet oververhit geraakt.
- Zorgen dat je voldoende uitgerust bent
- Voorzichtig zijn met het gebruiken van drugs: een halfje nemen, lang genoeg wachten voor je een volgende dosis neemt…
- Zorgen dat je geen drugs combineert

Wat kan je doen als je zelf foutgaat?

Zie de feiten onder ogen en blijf kalm. Verwittig je vrienden. Ga weg van de drukte (het volk, lawaai en licht) en zoek een kalme en koele ruimte op (desnoods buiten).

Hoe help je iemand die foutgaat? (stap 1)

Vermijd paniek. Probeer contact te houden met de persoon en stel hem gerust. Als hij/zij oververhit is, zorg voor extra frisse lucht. Bedek de benen met natte doeken voor afkoeling.

Lukt het niet meer alleen? (stap 2)
Roep hulp! Heeft je vriend(in) illegale drugs gebruikt, aarzel dan niet het te vertellen: alle info helpt. De gezondheid van je vriend(in) is te veel waard om dat te verzwijgen. Trouwens, medisch personeel heeft beroepsgeheim.

Verliest het slachtoffer het bewustzijn of wordt hij/zij zeer agressief?
- Roep dan onmiddellijk de hulp in van het aanwezige personeel (crew, security);
- Of ga langs de EHBO-post;
- Als je niet kunt terugvallen op hulp, bel dan 112. Ga mee naar het ziekenhuis, want ook daar kan je je nuttig maken.

UITDROGING



Uitdroging komt voor als je lang staat te dansen, al dan niet in combinatie met het gebruik van alcohol of oppeppende drugs. Je kunt het herkennen aan een aantal reacties van je lichaam.
Je lichaam geeft deze alarmsignalen als je nood hebt aan water: hoofdpijn; duizeligheid; plotse moeheid; flauwte. Ook krampen (in armen, benen en rug); niet meer zweten (ook al is het zeer warm) en onregelmatig en weinig plassen (de urine heeft een donkergele kleur) kunnen wijzen op uitdroging. Negeer die alarmsignalen niet.

Vaak is het een gevolg van langdurig dansen, al dan niet in combinatie met het gebruik van alcohol of oppeppende drugs. Dansen op zich doet je al zweten. De combinatie 'dansen en drugs' verhoogt dus de kans dat je vochtbalans uit evenwicht geraakt. Drugs kunnen als effect hebben dat je lichaam vocht verliest (extra zweten, plassen).

Hoe kan je uitdroging vermijden?
- Voorkomen is natuurlijk nog beter dan genezen: geen drugs gebruiken is in elk geval de veiligste keuze.
- Stop met dansen.
- Ga chillen.
- Drink twee glazen water of isotone dranken zoals Aquarius, Isostar, AA-drink.
- Verder drink je best één à twee glazen water, isotone sportdranken of frisdrank per uur om je vochtbalans op peil te houden.
- Overdrijf niet, want te veel water is ook niet goed.
- Vermijd alcohol en energydrinks omdat die je lichaam nog verder uitdrogen.

SAMEN OP STAP



Feesten met vrienden is niet alleen leuker, maar ook veiliger. Want vrienden zijn er voor elkaar!

Hoe kan je er zijn voor elkaar?
- Spreek een vaste plek af waar jij en je vrienden elkaar kunnen terugvinden, als je elkaar uit het oog verliest.
- Hou tijdens het feesten contact met je vrienden.
- Hou je gsm bij de hand: een sms'je kan wonderen doen.
- Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met een andere persoon weggaat. Je vrienden kunnen inschatten of dat wel een goed idee is.
- Geef ook een seintje wanneer je terug bent. Zo voorkom je dat je vrienden hun tijd moeten verspillen door je te zoeken in de mensenmassa.
- Als er iets misgaat (ruzie, je voelt je niet lekker) laat elkaar dan zeker niet in de steek.

3. EN JIJ?

Doelstelling:

- De jongeren weten dat ze op verschillende manieren kunnen reageren als een vriend problemen heeft.
- De jongeren denken na over hun eigen reacties.
- De jongeren benoemen reacties die bij hen wel/niet zouden werken.
- De jongeren weten bij wie ze terecht kunnen met vragen.

Materiaal:

- Powerpoint
- Flap en/of invulblad 'Wat onthoud ik'? (zie bijlage p. 70)
- Bladwijzers 'Maat in de Shit' te bestellen of te downloaden via **www.vad.be**:
  - » Signalen van problematisch gebruik
  - » Communicatietips

Tijd:

- 30 minuten

Voorbereiding:

- Bekijk op voorhand of dit een methodiek is die je kunt gebruiken met jouw jongeren. Kunnen ze zich voldoende verplaatsen in de situatie?
- Bestel eventueel de bladwijzers met signalen van problematisch gebruik en/of met de communicatietips.

Aan de slag:

Lees onderstaand verhaal voor.
Na elk deeltje stel je de bijhorende vragen en bespreek je ze in groep.



Jo en ik kennen elkaar al heel lang. We zijn eigenlijk zo wat bloedbroeders. We zouden wel samen in de wieg kunnen gelegen hebben, zo lang ken ik hem. We doen altijd veel samen, rondhangen op straat, gaan poolen… Hij is echt mijn beste maat. Nu weet ik niet wat er met hem aan de hand is. De laatste tijd, als ik met hem afspreek, komt hij vaak niet opdagen. Soms laat hij me dan last minute weten dat hij niet kan. Als we elkaar dan wel zien, ziet hij er niet echt goed uit.



Wat zou er aan de hand kunnen zijn?
Er kunnen verschillende dingen aan de hand zijn. Er kunnen problemen zijn bij hem in de familie, met zijn lief, zijn gezondheid, … Signalen zijn niet altijd eenvoudig te interpreteren.

Wat blijkt: Hij blowt al een tijdje, maar ik vraag me nu wel af of hij niet overdrijft en te veel blowt.



Waaraan zie je dat iemand te veel blowt?
Deze signalen staan ook op een bladwijzer die je gratis kan bestellen of downloaden op **www.vad.be**.

- Ziet er de laatste tijd erg vermoeid uit.
- Lijkt op korte tijd sterk veranderd. Zegt of doet dingen die je van hem nooit verwacht had.
- Heeft nergens zin in. Neemt geen initiatieven, lijkt niet vooruit te geraken in zijn leven.
- Doet niets van wat hij belooft.
- Praat veel over zijn gebruik.
- Is opvallend vaak onder invloed.
- Is erg vermagerd.
- Doet moeilijk tegen een ander als die ook wil stoppen.
- Dealt.
- Gedraagt zich erg egoïstisch, lijkt vooral met zichzelf begaan en houdt geen rekening met anderen.
- Plant vooraf wanneer hij gaat gebruiken.
- Is plots niet meer geïnteresseerd in dingen die hij vroeger wel leuk vond (hobby's, sport, …)
- Neemt zich voor om te stoppen, maar slaagt er niet in dat ook vol te houden.
- Hangt ineens veel uit met andere mensen en laat vroegere vrienden vallen.
- Z'n schoolresultaten of werk gaan er snel op achteruit.
- Liegt vaak.
- Heeft vaak geld te kort.
- Gebruikt soms stiekem, probeert zijn gebruik te verbergen.
- Gebruikt in gevaarlijke of ongepaste situaties, bijvoorbeeld in de klas, het verkeer, op het werk…
- Wil anderen overhalen ook te gebruiken.
- Gaat steeds meer gebruiken. Zegt dat hij er 'steeds beter tegen kan'.
- Doet moeilijk als hij niet kan gebruiken.
- Reageert overdreven als hij op zijn gebruik wordt aangesproken.

Gisteren hadden we opnieuw afgesproken en is hij weer niet komen opdagen. Hij heeft zelfs niet eens iets laten weten. Ik weet niet goed wat ik moet doen, want ik ben eigenlijk heel kwaad als hij niet afkomt. Maar omdat ik merk dat hij niet goed in zijn vel zit en omdat hij er niet goed uit ziet laat ik het maar passeren. Ik weet eigenlijk niet of ik hier goed aan doe. Ik weet ook niet goed hoe ik hem erover moet aanspreken. Ik durf er niet goed naar vragen. Soms denk ik, ik laat hem links liggen, ik heb vrienden genoeg. En als ik iets voor hem kan doen, zal hij het wel vragen zeker? Maar ja, we kennen elkaar al zo lang…



Hoe kan je reageren?
Deze signalen staan ook op een bladwijzer die je gratis kan bestellen of downloaden op **www.vad.be**.

- **Timing:** Probeer nooit met je vriend te praten over zijn druggebruik wanneer hij onder invloed is. Wacht op een rustig ogenblik waarop hij bereid lijkt om te praten en begin er voorzichtig over.
- **Luister:** Slik je opmerkingen en kritiek even in en luister rustig naar wat je vriend over z'n gebruik vertelt. Je mag gerust ingaan op wat hij er zelf leuk aan vindt. Dan vertelt hij misschien vanzelf dat het niet altijd oké is of dat hij soms ook te ver gaat.
- **Stel vragen:** Valt het gesprek vlug stil? Probeer dan 's vragen te stellen waarop je vriend niet met een simpele 'ja' of 'nee' kan antwoorden. In plaats van 'heb je daar nu iets aan, aan dat gerief?' kan je bijvoorbeeld vragen: 'hoe voel jij je eigenlijk als je gebruikt?
- **Ik ik ik:** Praat over wat jij zelf voelt en doe dat in de ik-vorm. Dus niet 'je gedraagt je als een klootzak als je gedronken hebt!', maar bijvoorbeeld wel 'ik voel me echt niet goed bij je als je gedronken hebt.' Het is het proberen zeker waard.
- **Geduld:** Bewaar in elk geval je geduld. Word je kwaad en ga je je vriend beschuldigen of verwijten, dan krijg je enkel ruzie en riskeer je dat alle moeite voor niets is geweest.
- **Herhaal:** Herhaal af en toe kort wat hij zegt. Dat geeft hem het gevoel dat je echt naar hem luistert. Je kan zo ook checken of je hem wel goed hebt begrepen en bovendien benadrukken wat je belangrijk vindt
- **Doe normaal:** Ga niet de therapeut uithangen. Je vriend heeft het meest aan jou zoals je bent. Deze tips helpen je gewoon om je wat beter bewust te zijn van wat je anders misschien ook doet. Vind je dat sommige tips voor jou onnatuurlijk overkomen, dan pas je ze beter niet toe.
- **Vraag advies:** Je zal misschien zelf ook met een pak twijfels en vragen zitten. Je kan er wel – in alle vertrouwen en anoniem – mee bij De DrugLijn terecht (**www.druglijn.be** of 078 15 10 20). Je moet je bovendien realiseren dat als je vriend een echt ernstig probleem heeft, je het niet alleen zal aankunnen. Twijfel dan niet om hulp in te roepen.

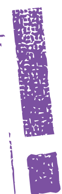


Welke reactie verwacht jijzelf van je beste vriend(in) als je iets doet wat hij/zij afkeurt?

Zou je je goed voelen bij die reactie? Waarom?

Wat is een goede vriend voor jou?

Extra opdracht: Laat de jongeren als afsluiter gezamenlijk een fictieve vriend maken met eigenschappen die gewaardeerd worden. Hiervoor neem je een groot blad papier, teken je het silhouet van een van de jongeren en vraag je aan de groep 'wat vind jij een goede vriend?' Met hun antwoorden vul je het silhouet.



In de week kwam ik zijn lief tegen, ik heb toch maar eens gevraagd aan haar wat er aan de hand is. Ze zegt dat ze het ook niet weet, maar dat ze zich wel zorgen maakt. Ze vindt dat ik hem niet links kan laten liggen. Zij heeft al eens gedacht om met Sarah (de leerlingbegeleidster) te praten. Ze heeft er een goed contact mee en is er zelf ook al eens mee gaan praten over iets anders.



Bij wie kan je terecht?

Wat als je vragen hebt over je eigen gebruik?

Vertel dat ze hun vragen kunnen stellen aan ouders, aan jou of andere medewerkers van de school/organisatie, aan vrienden, lief, JAC, De DrugLijn…

Laat de jongeren een lijstje maken of een mindmap tekenen van mensen bij wie ze terecht kunnen.

Toon de jongeren op welke manieren ze contact kunnen opnemen met De DrugLijn. Laat hen eventueel een zelftest invullen op **www.druglijn.be**. Dit kunnen ze doen over alcohol, cannabis of gamen.

Wat onthoud je?



Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de Powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 70) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

Bijlage 1: **Urban legends**

SIBREN – 18 JAAR



Elk jaar is er een fuif bij ons in de buurt. We amuseren ons altijd te pletter. Bonkende muziek, veel schoon volk, ambiance en drank.



Een barvrouw heeft mij gezegd dat in de shotjes Jagermeister drugs zitten waarvan je actief wordt.



En als je alcohol afwisselt met Red Bull, word je helemaal niet dronken



Af en toe zijn ze daar wel streng. Zo kreeg mijn lief geen wodka-Red Bull, omdat ze nog geen 18 is. We konden daar niet mee lachen, maar ze waren echt niet te overhalen en vertelden dat dat 'de wet' is.

MAX - 18 JAAR





Van mijn vrienden ben ik een van de weinigen die al een auto hebben. Daardoor ben ik soms Bob. Ik vind het niet erg om te moeten rijden.



Op tijd een straffe koffie of een energy drank en ik ben weer nuchter.





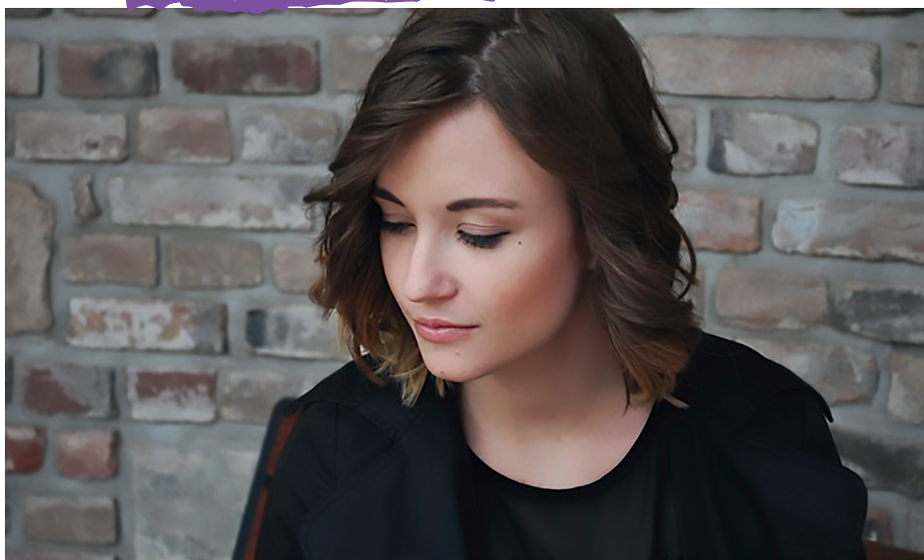


Gelukkig heb ik nooit een kater, er zijn nu eenmaal mensen die alles aankunnen. Zoals ik! Mijn lijf kan alles aan.

KEYSHA – 16 JAAR



Ik heb binnenkort een date. Ik ben hier keizenuwachtig voor.







Ik slaap al een paar nachten niet goed van de stress.





Ik hoorde van een maat dat blowen helpt om te ontspannen. En eigenlijk is het niet eens illegaal. Dus ik denk dat ik dat eens ga proberen en zien wat dat geeft.

LOIS - 17 JAAR



Mijn broer blowt. Mama was in alle staten toen ze het ontdekte.
Amai, dat was nogal wat, zo'n ruzie! Mijn broer zei dat blowen niet slecht is voor je gezondheid. Je kunt er niet verslaafd aan worden.





Terwijl mama zei dat alle drugsverslaafden ooit gestart waren met wiet. Ze vertelde over mensen die ze kende van vroeger, die blowden en daarna startten met xtc of coke. Ze gingen steeds verder en hadden alsmaar zin in zwaardere stuff.

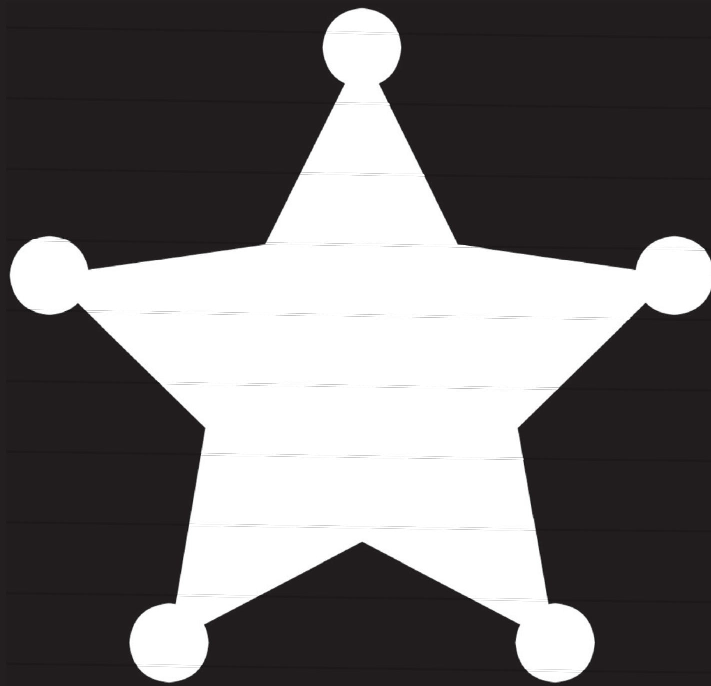
Bijlage 2: **Grote pictogrammen bij Going out**






















40°C











Bijlage 3: **Speelkaartjes bij Going out**











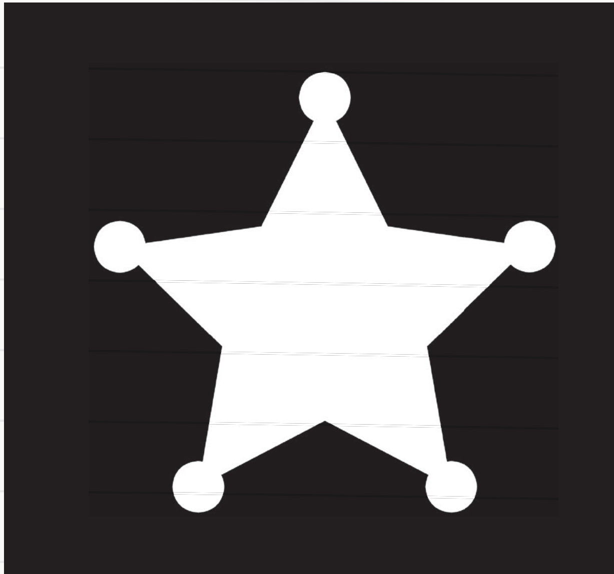




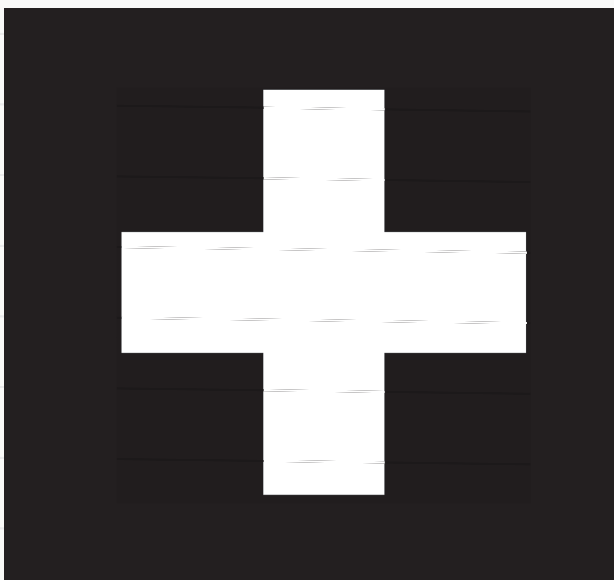














Bijlage 4: **Uitgaanstips bij Going out**





Drink niet overdreven veel alcohol. Het belemmert je slaap en bezorgt je een kater.



Bewaak je grenzen.



Gebruik geen slaapmedicatie, tenzij op aanraden van een arts.



Vermijd oppeppende drugs (xtc, speed, cocaïne of energy drinks) 4 tot 6 uur voor het slapengaan.

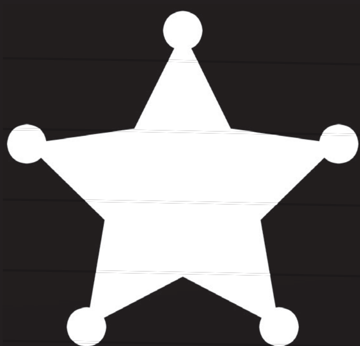


Blijf op enkele meters afstand van de luidsprekers.



Geef je oren rust! Ga af en toe naar de chill-outruimte.

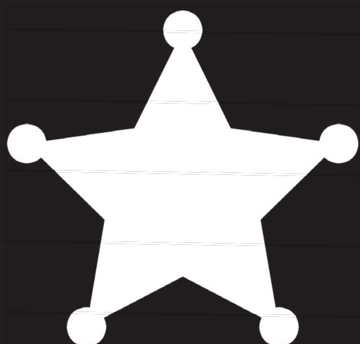




Bekijk en hou je aan de huisregels van het café, de fuif, het jeugdhuis, ...



Koop oordopjes. Bijvoorbeeld bij de apotheek, daar kun je ook uitleg vragen



Werk mee aan een oppervlakkige controle door security of portiers (zo niet kan je de toegang geweigerd worden). Spreek de portier aan als je een vraag of een probleem hebt.



Combinaties van alcohol, drugs en/of medicatie kunnen leiden tot onaangename verrassingen. Wil je geen risico lopen, gebruik geen drugs.



Duld geen dronken bestuurder, ook al is die bestuurder een vriend van je.



Kies een Bob (die drinkt niet, en loodst iedereen veilig naar huis).





Ga regelmatig chillen. In de meeste cafés of clubs vind je ergens wel een plekje om even onderuit te zakken en op adem te komen.



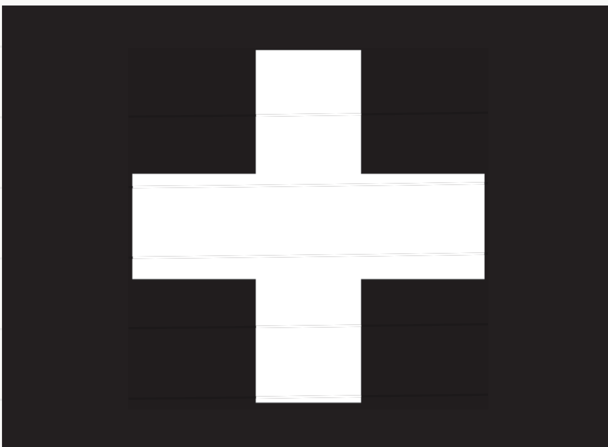
Rij je zelf maar ben je moe? Doe een powernap! Leg je op de achterbank, slaap een kwartiertje en je bent weer fit voor de rit. Zet de wekker van je gsm.



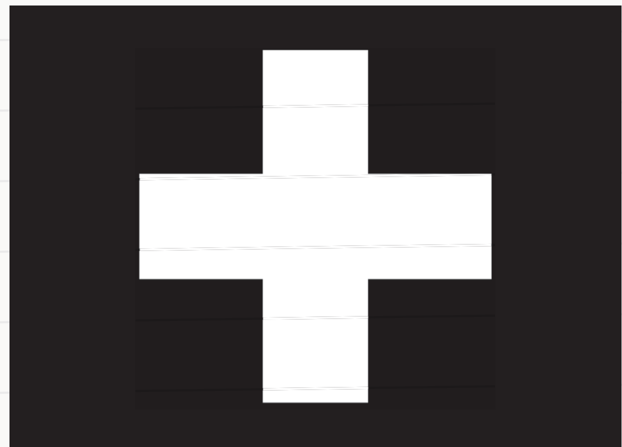
Drink ondertussen een glas water of frisdrank om je vochtbalans op peil te houden.



Het is ook handig om losse en verschillende laagjes kledij te dragen. Zo kan je een kledingstuk kwijt als je het te warm krijgt.



Zorgen dat je niet oververhit geraakt.



Zorg dat je voldoende uitgerust bent.





Zorg dat je geen drugs combineert.



Drink voldoende water of isotone dranken zoals Aquarius, Isostar, AA-drink.



Vermijd de combinatie drugs, alcohol en energydrinks omdat die je lichaam nog verder uitdrogen.



Spreek een vaste plek af waar jij en je vrienden elkaar altijd kunnen terugvinden.



Hou tijdens het feesten contact met je vrienden





Hou je gsm bij de hand: een sms'je kan wonderen doen.



Spreek een vaste plek af waar jullie elkaar terugvinden.



Hou elkaar op de hoogte als je even alleen of met anderen weggaat. Je vrienden kunnen inschatten of dat wel een goed idee is.



Geef ook een seintje wanneer je terug bent. Zo voorkom je dat je vrienden hun tijd moeten verspillen door je te gaan zoeken in de mensenmassa.



Als er iets misgaat (ruzie, je voelt je niet lekker) laat elkaar dan zeker niet in de steek, op welk vlak dan ook.



Niet onder invloed zijn is de nummer één tip om veilig uit te gaan!

Wat onthoud ik?



SESSIE 3: UITGAAN EN MIDDELENGEBRUIK







SESSIE 4: MIDDELENGEBRUIK EN AGRESSIE

De jongeren spelen in teams een eenvoudig kaartspel. Het kaartspel heeft als enige bedoeling om een competitie-element te voorzien en is niet het einddoel. Na het kaartspel volgt een bespreking van een agressiesituatie aan de hand van een foto. De bespreking gebeurt eerst kort per team waarna een langere bespreking in de grote groep volgt. Op die manier worden twee rondes gespeeld waarna een oefening volgt met een kwaadheidsmeter waarin de opbouw van kwaadheid aan bod komt.

KNOCK-OUT

Doelstellingen:

- De jongeren weten dat agressie het resultaat is van een combinatie van elementen die te maken hebben met de persoon en de omgeving.
- De jongeren hebben inzicht in het verband tussen alcohol en drugs enerzijds en agressie anderzijds.
- De jongeren hebben inzicht in hoe kwaadheid zich opbouwt.
- De jongeren weten hoe ze op een adequate manier op agressie kunnen reageren.

Materiaal:

- Vier foto's met agressiesituaties (bijlage 1, p. 79)
- Twee soorten antwoordkaarten (bijlage 2, p. 83)
- Kwaadheidsmeter (bijlage 3, p. 85)
- Afbeelding opbouw kwaadheid (bijlage 4, p. 86)
- Eén set speelkaarten per team
- 25 pionnen of andere items die als pion gebruikt kunnen worden, maximaal vijf sets van vijf dezelfde pionnen
- Powerpoint
- Flap of invulblad 'Wat onthoud ik?' (bijlage p. 87)

Tijd:

- 1,5u

Voorbereiding:

- Verdeel de jongeren in maximum vijf teams. Een team bestaat uit minimum drie en maximum vijf jongeren.
- Kopieer de vier agressiefoto's voor elk team.
- Kopieer beide antwoordkaarten, de kwaadheidsmeter (in kleur) en de afbeelding over de opbouw van kwaadheid (in kleur) voor elke speler.
- Voorzie per team een tafel, stoelen en voor elke speler een pion in een andere kleur en een antwoordkaart. Zorg voor evenveel antwoordkaarten van beide soorten per tafel.
- Haal uit elke set speelkaarten de kaarten van 1 tot 10. Leg op elke tafel één set speelkaarten (de boeren, dames en heren doen dus niet mee aan het spel).
- Toon de vier foto's met agressiesituaties. Er worden tijdens het spel twee foto's besproken. Vraag aan de groep welke van de twee eerste foto's (foto 1 of foto 2) voor hen het meest herkenbaar is of welke ze zeker willen bespreken. Voor de keuze van de tweede foto kan de groep kiezen uit foto 3 of foto 4. Een alternatief voor de tweede foto is dat je als begeleider zelf een extra foto met een herkenbare agressiesituatie zoekt.
- Leg per tafel de twee gekozen foto's in dezelfde volgorde op elkaar met de rug naar boven.
- Leg de kwaadheidsmeters nog niet op de tafels van de teams maar hou deze apart.

Aan de slag:

1. Kaartspel

- Eén speler schudt de speelkaarten door elkaar en geeft gedekt drie kaarten aan iedereen in zijn team. De niet-verdeelde kaarten worden gedekt in het midden van de tafel gelegd. De deler, draait de bovenste kaart van de stapel om en legt die naast de stapel. Alle spelers zetten hun pion op die kaart.
- De deler begint het spel:

  A. Heeft hij een kaart met een nummer één hoger of lager is dan de open kaart, dan legt hij die op tafel naast de open kaart[1]. De kleur van de kaart is van geen belang. De speler zet zijn pion op die nieuwe kaart.

  B. Heeft hij geen kaart die hij kan aanleggen (dus geen kaart die één hoger of lager is dan de open kaart), kiest hij één van zijn kaarten en begint daarmee een aparte stapel. Deze kaarten doen verder niet mee aan het spel. Hij verzet zijn pion niet.

  Als iemands beurt voorbij is, neemt hij een nieuwe kaart van de stapel. Een speler eindigt zijn beurt dus altijd met opnieuw drie kaarten in de hand. Daarna is het de beurt aan de volgende speler. Na een tijdje komt er een slang van kaarten te liggen.
- De begeleider bepaalt wanneer het kaartspel afloopt. De richttijd is twee of drie minuten. Wanneer een spel eindigt, kijken de spelers per team wie met zijn pion op de laatst gelegde kaart staat. Die speler is de winnaar. Hij laat zijn pion en antwoordkaart achter en schuift op teken van de begeleider door naar de het volgende team in de richting van de wijzers van de klok. Hij gaat zitten op de plaats van de speler die net verschoven is naar een volgende tafel. Zo verliest en wint elk team één speler. Met het nieuwe team wordt vervolgens de eerste agressiesituatie besproken. De nieuwe speler in het team leidt het gesprek.

2. Bespreking situatie per team

- Vraag om de eerste foto te bekijken alsof ze zelf deel uitmaken van de situatie die afgebeeld wordt. Bij de foto staat wat uitleg ter verduidelijking.
- Op de antwoordkaart staan drie gebieden (ervaring, gevoelens, reactie) met telkens drie of vier antwoordmogelijkheden. De jongeren zetten hun pion in het gebied 'ervaring' op het antwoord dat voor hen van toepassing is. Vervolgens lichten ze om beurt toe waarom ze voor dat antwoord kozen. Dit wordt herhaald voor de gebieden 'gevoelens' en 'reactie'.
- Onderaan elke antwoordkaart staat een vraag. Er zijn twee verschillende vragen die random verdeeld zijn over de antwoordkaarten. Nadat de drie gebieden aan bod gekomen zijn, beantwoorden de jongeren om beurt kort de vraag op hun antwoordkaart.

3. Bespreking situatie met de volledige groep

Nadat de jongeren kort hun ervaringen, gevoelens en reacties hebben uitgewisseld in hun team, start de bespreking in de volledige groep. Je gebruikt hiervoor de bijhorende richtvragen (zie p. 73).

Start met enkele algemene richtvragen. Met deze vragen kan je aan de jongeren vragen om iets te delen van de antwoorden die ze in het team gaven. Blijf hier niet te lang bij stilstaan en start na enkele minuten met de specifieke richtvragen.

Je kan de achtergrondinformatie over agressie en middelengebruik op p. 75 gebruiken om de discussie te stofferen en vragen te beantwoorden.

4. De volgende ronde

De volgende ronde start met een herhaling van het kaartspel en het doorschuiven van één jongere per team waarna de tweede foto wordt besproken.

---

[1] Naast een '1' (aas) kan een '2' of een '10' worden gelegd. Naast een '10' een '1' (aas) of een '9'

RICHTVRAGEN PER FOTO

Op p. 75 vind je achtergrondinfo die je kan gebruiken tijdens de bespreking.

Foto 1: Op het pleintje

Benny en Rik zitten op het pleintje en hebben al een paar pinten gedronken. Ze staan op het punt om met elkaar te vechten. Omar en Lindsey proberen beiden uit elkaar te houden.



Algemene richtvragen

- Wie is zelf al eens bij een vechtpartij betrokken geraakt?
- Hoe zou jij reageren mocht je zo'n situatie zien?
- Op welke manier kan je hier tussenbeide komen? Hoe kom je best niet tussenbeide?

Specifieke richtvragen

- Zou hetzelfde gebeuren indien Benny geen alcohol had gedronken?
- Wat voelt iemand die alcohol drinkt? Hoe zou dit kunnen leiden tot agressie?
- Stel dat Benny drugs had genomen. Hoe zou hij dan reageren?
- Stel dat Benny wel vaker betrokken raakt bij een vechtpartij. Wat voor iemand is Benny volgens jullie? Hoe zouden jullie Benny zijn karakter beschrijven?
- Stel dat niet Benny maar Lindsey teveel had gedronken. Zou Lindsey even snel agressief worden van alcohol? Hoe vaak hebben jullie meisjes zien vechten? Hoe vaak jongens? Komt agressie vaker voor bij jongeren dan bij volwassenen?

Foto 2: Kevin gaat uit de bol

Kevin heeft iets genomen vanavond. Zijn vriendin Brenda staat aan de kant. Kevin voelt zich Mr. Superman en dat merk je ook aan de meisjes rondom hem. Waarschijnlijk draait dit zoals vorige keer weer uit op een ruzie.



Algemene richtvragen

- Wie heeft zelf al eens tijdens het uitgaan ruzie gehad met zijn lief?
- Waarover maken koppels ruzie tijdens of na het uitgaan?
- Als je een koppel ruzie ziet maken kom je dan tussenbeide?
  In welke situatie kan je best tussenbeide komen? Op welke manier?
- Waar vind je dat de grens ligt in een ruzie bij een koppel?
  Roepen, schelden, duwen, trekken, slaan? Wat is niet oké, wat is zeker niet aanvaardbaar?

Specifieke richtvragen

- Wat denken jullie dat Kevin genomen heeft?
- Welke drugs kunnen jongeren nemen tijdens het uitgaan?
  Waarom denken jullie dat jongeren drugs nemen tijdens het uitgaan?
- Denken jullie dat mensen die drugs gebruiken soms agressief worden?
  Of gebeurt dit eerder als mensen alcohol drinken?

Foto 3: I don’ care

Igor gaat naar huis na een avondje stappen. Bijna thuis aangekomen ziet hij hoe een jongen tegen het huis van zijn ouders plast.



Algemene richtvragen

- Wie heeft zelf al eens aan wildplassen gedaan?
- Mocht je wildplassen zien, zou je daar dan een opmerking over maken?

Specifieke richtvragen

- Vinden jullie dat wildplassen een vorm van agressie is? Wie vindt van wel, wie niet? Maakt het verschil of het tegen je eigen huis is of tegen de gevel van een café bijvoorbeeld? Welke soorten van agressie heb je al gezien tijdens het uitgaan?
- Wat is agressie eigenlijk? Hoe zou je dat beschrijven? Welke soorten agressie kennen jullie?
- Waar komt agressie of geweld vaak voor? Welke omstandigheden zorgen ervoor dat iemand agressief reageert?

Foto 4: Evelien

Evelien is drie maanden geleden van school veranderd. In haar nieuwe school had ze al snel een nieuwe vriendin Amber. Die speelde blijkbaar komedie want die heeft haar nu keihard laten vallen. En ze zette de hele klas op tegen haar.



Algemene richtvragen

- Wie is ooit al eens gepest geweest?
- Wie heeft al eens anderen gepest?

Specifieke richtvragen

- Pesten, komt dit volgens jullie vaak voor? Vinden jullie dat dit een vorm van agressie is? Wie vindt van wel, wie van niet?
- Welke andere vormen van agressie heb je al gezien?
- Wat is eigenlijk agressie? Hoe zou je dat beschrijven? Welke soorten agressie kennen jullie
- Waar komt agressie of geweld vaak voor? Welke omstandigheden zorgen ervoor dat iemand agressief reageert?

AGRESSIE EN MIDDELENGEBRUIK

Wat is agressie?

Agressie kan je beschrijven als een vorm van geweld. Je kan een onderscheid maken tussen fysieke agressie (vechten), verbale agressie (tegen iemand schreeuwen) en emotionele agressie (pesten).

Ook in het uitgaansleven kom je agressie tegen in al zijn vormen: vechten, ruzie maken, bedreigen, vandalisme, … Veel mensen (zeker de slachtoffers) vinden ook wildplassen en geluidsoverlast niet leuk. Ook dit zijn vormen van agressie die zelfs in de wet beschreven staan en strafbaar zijn. Tijdens het uitgaan gebeurt agressie vooral op straat en veel minder in cafés en clubs.

Geweld is meestal impulsief. Het was niet de bedoeling, maar door omstandigheden gebeurt het. In een minderheid van de gevallen gaan jongeren ook bewust uit om geweld te plegen.

Veel geweld in onze samenleving gebeurt echter ook binnen het gezin, bijvoorbeeld partnergeweld.

Hoe ontstaat agressie en wat is het verband met middelengebruik?

Of iemand agressief reageert hangt af van drie factoren: de persoon zelf, de omgeving of de situatie waarin hij zich bevindt en eventueel middelengebruik. Middelengebruik leidt niet altijd tot agressie. Er zijn mensen die alcohol drinken of drugs gebruiken zonder dat ze agressief worden. Anderzijds kan agressie ook zonder middelengebruik ontstaan.

1. De persoon

Volgende factoren kunnen (maar niet noodzakelijk) een rol spelen:

- Een negatief zelfbeeld hebben. Voorbeeld: iemand die het gevoel heeft niets te kunnen of nergens goed in te zijn zal het erger vinden als anderen hem 'nietsnut' noemen dan iemand die wel weet wat hij kan.
- Snel last hebben van stress. Voorbeeld: een jongere heeft al heel het schooljaar slechte schoolresultaten. Hij weet dat het op het einde van het schooljaar erop of eronder is. Hierdoor is hij tijdens de eindexamens heel zenuwachtig en zal hij sneller geïrriteerd reageren.
- Zich machteloos voelen. Voorbeeld: Jan heeft ruzie met zijn lief door een misverstand. Ze wil niet luisteren naar zijn uitleg en hij weet niet wat te doen. Uit frustratie slaat hij een gat in de deur.
- Impulsief zijn. Voorbeeld: Bram denkt dat hij iemand een opmerking hoorde maken over zijn kapsel. Hij denkt dat hij uitgelachen wordt. Hij wordt kwaad en vliegt zonder nadenken naar de jongen toe.
- Op zoek zijn naar een kick. Voorbeeld: Simon vindt uitgaan maar saai en altijd hetzelfde. Door anderen uit te dagen op feestjes gaat zijn bloed sneller stromen. Je weet immers nooit hoe iemand zal reageren op provocaties.
- Gefrustreerd of vermoeid zijn. Voorbeeld: wie niet goed geslapen heeft, zal sneller kwaad reageren als er iets tegenvalt.
- Omdat de hersenen van jongeren pas volgroeid zijn op 25 jaar reageren zij impulsiever en kijken ze vooral naar effecten op korte termijn. Daardoor nemen jongeren meer risico's die in bepaalde situaties kunnen leiden tot agressie. Dit geldt zowel voor jongens als voor meisjes.
- Testosteron is een mannelijk geslachtshormoon dat gerelateerd is aan agressie. Zowel mannen als vrouwen hebben dit in hun lichaam. Mannen hebben hier echter veel meer van. Tijdens de puberteit neemt de hoeveelheid testosteron bij jongens sterk toe.
- Mannen en jongens zijn vaker betrokken bij agressie onder invloed van alcohol dan vrouwen en meisjes. Meer dan 8 op 10 van de mensen die geweld plegen tijdens het uitgaan zijn mannen of jongens.

2. De omgeving of de situatie

Er zijn zowel factoren in de fysieke als in de sociale omgeving die samenhangen met agressie.

De **fysieke omgeving** is de omgeving die je met je zintuigen ervaart. Dat is alles wat je ziet, hoort, voelt, … Sommige zaken in de fysieke omgeving leiden sneller tot agressie:

- Drukte: hoe meer mensen aanwezig zijn in dezelfde ruimte of op dezelfde oppervlakte, hoe meer kans dat er een vorm van agressie ontstaat. Denk bijvoorbeeld aan verkeersagressie in de file.
- De drukte bepaalt ook hoe makkelijk je kan bewegen. Als je weinig ruimte hebt om te bewegen, raak je sneller geïrriteerd.
- De temperatuur speelt ook een rol. Hoe warmer het is, hoe makkelijker er sprake is van geweld. Er gebeuren bijvoorbeeld meer moorden op warme dagen dan op koude dagen.
- Geluid: lange tijd blootgesteld zijn aan hard geluid (ook luide muziek) verhoogt de kans op agressie.
- Hoe afgeleefder een omgeving er uit ziet, hoe meer kans op agressie. Voorbeeld: een vervallen, donkere dancing met een oud interieur waar het vuil is versus een nieuwe club die proper en goed verlicht is.

Heel wat dancings en clubs in Vlaanderen hebben het Quality Nights charter ondertekend.
Die clubs nemen maatregelen om gezond en veilig uitgaan te bevorderen. Deze maatregelen kunnen ook een positief effect hebben op agressie in het uitgaansleven.
Het gaat onder andere om:

» aanbieden van gratis oordoppen tegen gehoorschade
» gratis drinkwater om uitdroging en oververhitting te voorkomen
» voorzien van een chill out-ruimte om tot rust te komen. De chill out is een koele ruimte waar het geluid ook minder hard staat.
» voorzien van klimaatregeling om de temperatuur niet teveel te laten oplopen
» het personeel is opgeleid om beter om te gaan met probleemsituaties (waaronder ook agressie)

De omgeving wordt ook bepaald door de mensen die aanwezig zijn. Dat gaat niet alleen over hoeveel mensen aanwezig zijn, maar ook over wie die mensen zijn. Dit is de **sociale omgeving**. Heel wat zaken in de sociale omgeving spelen een rol bij het ontstaan van agressie of geweld:

- Agressie en geweld gebeurt vaker als mensen in groep zijn. Wanneer je in groep bent, voel je je anoniemer. Je hebt het gevoel dat niet alleen jij verantwoordelijk bent voor je gedrag. Je neemt dus meer risico's. Voorbeeld: als je op stap bent met vrienden doe je misschien gevaarlijkere dingen dan je alleen zou doen.
- Agressie kan ook ontstaan wanneer mensen stoer willen zijn, indruk willen maken op anderen.
- Het ontbreken van controle leidt sneller tot agressie. Er zijn bepaalde groepen van mensen die iets te zeggen hebben over jou. Dat zijn je ouders, leraars, begeleiders, maar ook politie en barpersoneel. Wanneer deze mensen niet aanwezig zijn heb je het gevoel dat je minder snel betrapt, herkend of gestoord zal worden. Voorbeeld: soms wordt een ruzie buiten de club uitgevochten omdat daar minder controle is.
- Een omgeving met veel ongeremd gedrag, bijvoorbeeld schreeuwende mensen of grof taal gebruik. Hierdoor vinden ook anderen dat het oké is om je zo te gedragen. Ook dronken mensen gedragen zich vaak ontremd. Dronken mensen zorgen niet alleen zelf voor meer agressie maar maken dat andere niet-dronken mensen ook sneller agressief worden.

....

3. Middelengebruik

Zowel de effecten van alcoholgebruik als van ander middelengebruik kunnen agressief gedrag tot gevolg hebben.

- **Alcohol:** heeft een invloed op de werking van de hersenen, waardoor je je anders gaat gedragen. Je remmingen vallen weg. Dat betekent dat gevoelens die je al hebt, versterkt worden. Bijvoorbeeld als je al kwaad was voor je alcohol gebruikte, dan ga je door de alcohol ook sneller en makkelijker die negatieve gevoelens uiten. Je kan situaties met andere mensen minder goed beoordelen. Je gaat het gedrag van anderen sneller verkeerd inschatten. Je overschat jezelf. Je denkt meer aan het hier en nu en staat niet stil bij de gevolgen op lange termijn.

Ongeveer 7 op 10 personen die geweld plegen tijdens het uitgaan hebben alcohol gedronken.

- **Stimulerende middelen** zoals cocaïne en speed geven meer energie. Door het oppeppend gevoel kan je langer en harder dansen. Door het gebruik van deze middelen komen je spieren meer onder spanning te staan. Dat merk je ook aan het gezicht/de kaken dat strakker wordt en aan de ogen die wijder open staan. Zo'n gezichtsuitdrukking komt agressief over en zal sneller agressie uitlokken. Cocaïne en in mindere mate speed geven ook een egoboost. Je denkt dat je alles aankan, dat alles rond jou draait en je overschat jezelf. Dat kan bij bepaalde jongeren tot agressie leiden, zeker wanneer de drugs om die reden gebruikt worden. Je gedraagt je ook arroganter wat makkelijker tot agressie van anderen leidt.
- Bij **andere drugs** is het verband met agressie veel minder duidelijk en minder sterk:
  - Xtc geeft een gevoel van samenzijn en harmonie. Iemand onder invloed van xtc is gevoeliger en beleeft alles intenser. Dat betekent echter ook dat iemand die deze drugs neemt heviger reageert op verkeerde opmerkingen of aanrakingen van anderen. Anderzijds kan je onder invloed van xtc zelf ook op een te intieme manier met anderen omgaan en zo agressie uitlokken.
  - Hallucinogene middelen zoals lsd en paddo's en ook cannabis leiden op zich niet tot agressie. Maar wie deze drugs neemt en in een bad trip terecht komt, kan wel agressief reageren. Tijdens een bad trip raakt iemand gedesoriënteerd, angstig en in paniek omdat de effecten te hevig zijn. Cannabis versterkt het gevoel of de stemming op het moment van het gebruik, zowel in positieve als in negatieve zin.

5. Oefening kwaadheidsmeter

Geef elke jongere een kwaadheidsmeter (bijlage 3) en leg de verschillende niveaus van kwaadheid uit:

- **0:** je bent helemaal rustig.
- **Groene zone:** je bent geïrriteerd tot kwaad. Dit heeft geen gevolgen voor jezelf of voor anderen.
- **Oranje zone:** je hebt jezelf nog onder controle. Je zegt wel vaker domme of kwetsende dingen.
- **Rode zone:** je verliest de controle over jezelf, vaak met gevolgen voor jou of anderen
- **10:** je bent razend.

Er zijn twee scharniermomenten:

- **6:** vanaf dit moment wordt praten moeilijker. Als je nog kwader wordt doe of zeg je dingen die de spanning doen toenemen.
- **8:** Point of no return: als je hier onder blijft, kan je jezelf nog in de hand houden. Eens hierboven verlies je de controle.

Elke jongere zoekt een situatie waarin hij/zij ooit kwaad was. De jongeren duiden individueel op de kwaadheidsmeter aan waar ze zich toen op de meter bevonden. Vraag aan enkele jongeren om hun situatie te delen met de groep en aan te geven hoe hoog zij scoorden op de kwaadheidsmeter. Je kan één of twee besproken voorbeelden aanhalen en volgende vragen stellen om een groepsdiscussie te voeren:

- stel dat je in dezelfde situatie alcohol zou drinken welk effect heeft dit op jullie kwaadheid? Zouden jullie hoger of lager scoren op de meter? Waarom zouden jullie hoger of lager scoren?
- welk effect hebben drugs op de kwaadheid in dezelfde situatie? Is het effect hetzelfde voor alle drugs?
- wat is het verschil tussen kwaadheid en agressie?

OPBOUW KWAADHEID

Kwaadheid is een emotie. Agressie is daarentegen een gedrag dat zowel gericht kan zijn tegen zichzelf als tegen anderen. Agressie in enge zin (doelbewust gericht tegen anderen) zoals vechten, pesten veronderstelt steeds een vorm van kwaadheid. Agressie in ruimere zin zoals vandalisme kan ontstaan zonder dat hier kwaadheid komt bij kijken.

Je kan de effecten van alcohol en drugs op kwaadheid (en eventueel agressie) op een eenvoudige en begrijpelijke manier bespreken aan de hand van de afbeelding over de opbouw van kwaadheid. Projecteer deze afbeelding op een scherm of deel kopies uit. Je kan volgende elementen gebruiken bij de bespreking:

- De horizontale as geeft de tijd weer, de verticale as geeft weer hoe kwaad je bent. De zwarte lijn geeft de opbouw van spanning weer.
- Op niveau 1 ervaar je wat positieve stress, je bent alert. Tussen 2 en 5 ga je van irritatie naar kwaadheid. Tussen 6 en 8 wordt het moeilijker om te praten. Je ademt sneller en je spieren spannen zich op. Eens voorbij 8 passeer je het point of no return. Je krijgt nog meer adrenaline. Tussen 9 en 10 verlies je de zelfcontrole en ontploft de situatie. Nadien neemt de spanning opnieuw geleidelijk af.
- Alcohol werkt ontremmend, er zit minder rem op je emoties waardoor ze versterkt worden. Ben je blij dan word je nog opgewekter, maar als je al kwaad was zal alcohol je nog kwader maken. Alcohol zorgt ervoor dat het point of no return zakt. Bijvoorbeeld in plaats van op 8 komt dit op 6 te liggen. Dit betekent dat je sneller de controle zal verliezen.
- De effecten van drugs op kwaadheid zijn minder duidelijk en hangen af van de soort drugs. Sommige drugs zoals tripmiddelen, GHB, cannabis beïnvloeden niet onmiddellijk hoe snel je kwaad wordt. Wat wel kan gebeuren is dat je door deze drugs in paniek geraakt en uit angst sneller agressief of kwaad reageert.
- Stimulerende middelen zoals speed en cocaïne zorgen er wel voor dat je veel sneller omhoog klimt op de kwaadheidsmeter omdat je opgewonden wordt van deze middelen. Niveau 6 en 8 worden met andere woorden veel sneller bereikt.

Ten slotte is de kwaadheidsmeter ook een goede insteek om met de jongeren te bespreken hoe ze op een goede manier kunnen reageren als ze geconfronteerd worden met agressie.
Stel hiervoor volgende vragen:

- Jullie weten nu hoe kwaadheid zich opbouwt. Stel dat jullie een situatie zien waarin jongeren agressief reageren. Tot welk niveau van kwaadheid heeft het nog zin of is het veilig om tussenbeide te komen?
- Als je agressie ziet is het belangrijk om aan te voelen waar de kwaadheid zich situeert op de meter. Als iemand op niveau 6 zit wordt het moeilijker om nog op een positieve manier te praten met deze persoon. Boven niveau 6 worden sneller kwetsende dingen gezegd of gedaan die de situatie verergeren. In dat geval heeft praten niet veel zin meer.
- Als iemand op niveau 8 of hoger zit dan blijf je sowieso best uit de buurt. Het enige wat je dan kan doen is politie of barpersoneel erbij te halen.

Wat onthoud je?



Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de Powerpoint is een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 87) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

- FOTO 1 -



OP HET PLEINTJE

Benny en Rik zitten op het pleintje en hebben al een paar pinten gedronken.
Ze staan op het punt om met elkaar te vechten. Omar en Lindsey proberen hen uit elkaar te houden.

- FOTO 2 -



KEVIN GAAT UIT DE BOL

Kevin heeft iets genomen vanavond. Zijn vriendin Brenda staat aan de kant. Kevin voelt zich Mr. Superman en dat merk je ook aan de meisjes rondom hem. Waarschijnlijk draait dit zoals vorige keer weer uit op een ruzie.

- FOTO 3 -



I DONT CARE

Igor gaat naar huis na een avondje stappen.
Bijna thuis aangekomen ziet hij hoe een jongen tegen het huis van zijn ouders plast.



- FOTO 4 -

EVELIEN

Evelien is drie maanden geleden van school veranderd. In haar nieuwe school had ze al snel een nieuwe vriendin Amber. Die speelde blijkbaar komedie want die heeft haar nu keihard laten vallen. En ze zette de hele klas op tegen haar.

Bijlage 2: **Antwoordkaarten**

ERVARING

☐ heb ik zelf meegemaakt

☐ heeft vriend(in) meegemaakt

☐ heb ik zelf al gezien

☐ heb ik zelf nog nooit gezien

GEVOELENS

☐ kwaad

☐ angstig

☐ onverschillig

☐ verrast

REACTIE

☐ ik doe niets

☐ ik wil iets doen, maar durf niet

☐ ik kom tussenbeide

Wat is een goede manier om tussenbeide te komen in deze situatie?



ERVARING

- [ ] heb ik zelf meegemaakt
- [ ] heeft vriend(in) meegemaakt
- [ ] heb ik zelf al gezien
- [ ] heb ik zelf nog nooit gezien

GEVOELENS

- [ ] kwaad
- [ ] angstig
- [ ] onverschillig
- [ ] verrast

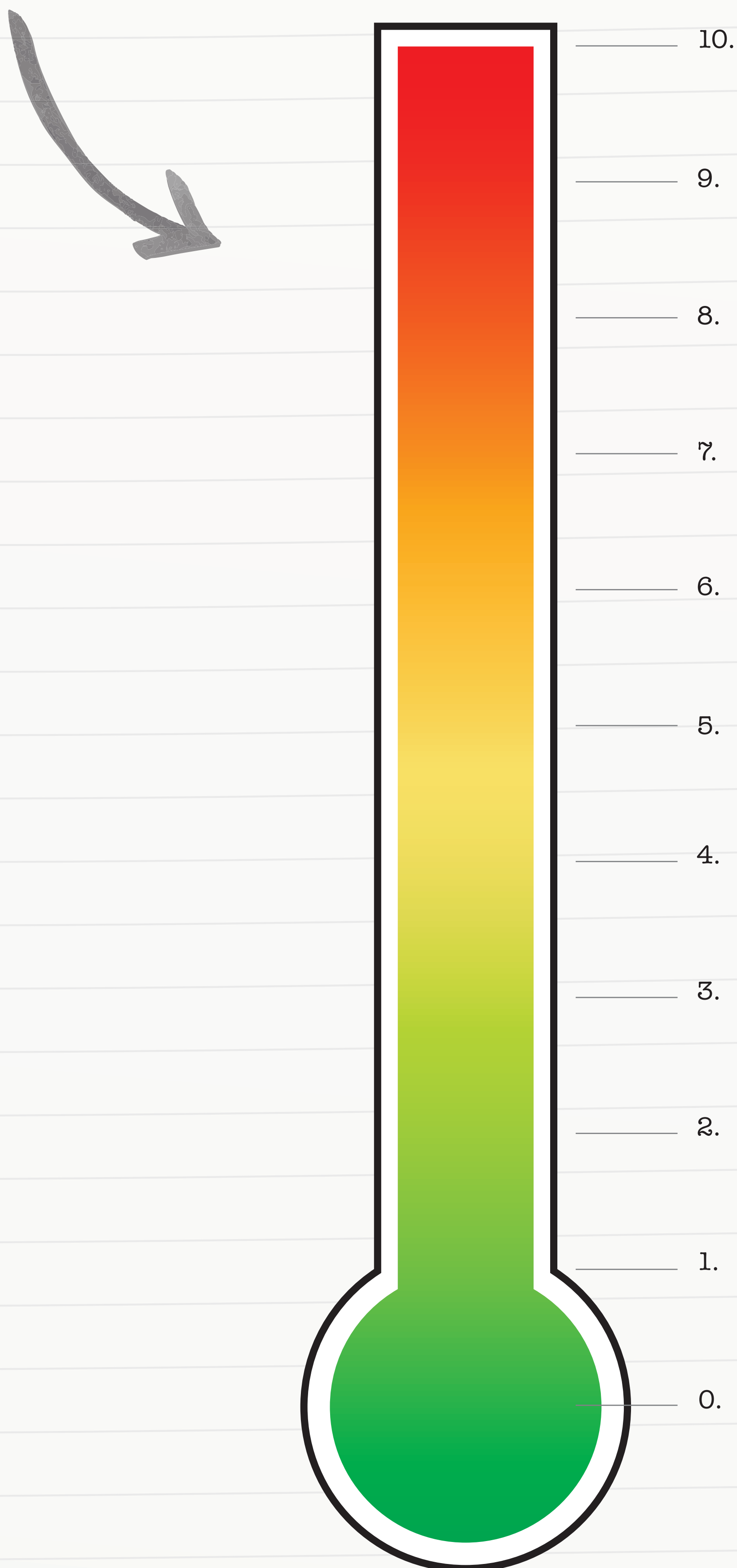
REACTIE

- [ ] ik doe niets
- [ ] ik wil iets doen, maar durf niet
- [ ] ik kom tussenbeide

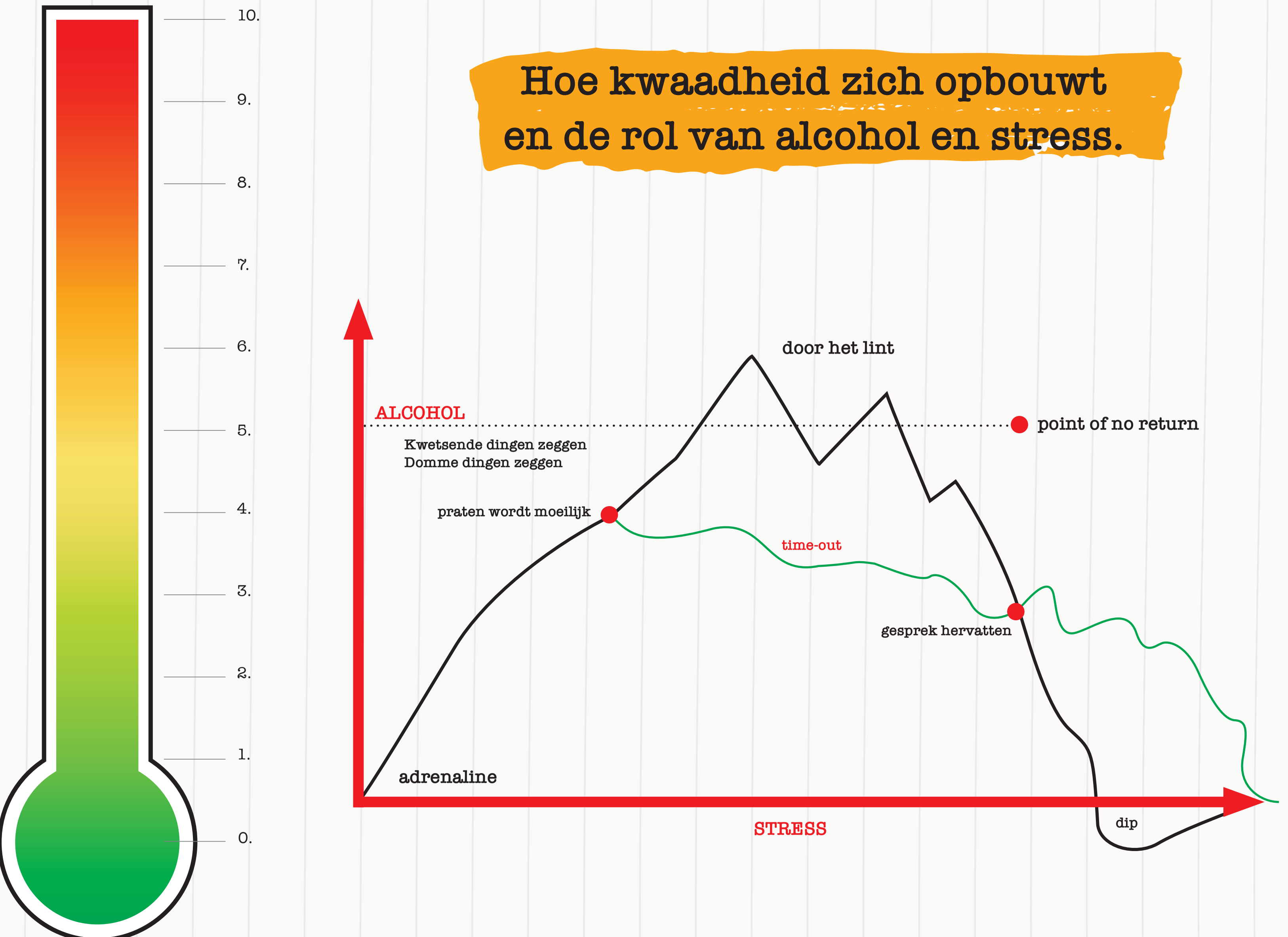


Hoe kom je best niet tussenbeide in deze situatie?

Bijlage 3: **Kwaadheidsmeter**



Bijlage 4: **Opbouw kwaadheid**



Wat onthoud ik?



SESSIE 4: MIDDELENGEBRUIK EN AGRESSIE







SESSIE 5: MIDDELENGEBRUIK EN VERKEER

Tijdens deze sessie strijden twee ploegen om als eerste twintig nummers van een dartsbord te gooien. Afhankelijk van de worp moet een kennisvraag of een meningsvraag beantwoord worden of een doe-opdracht uitgevoerd. Zo ontdekken de jongeren hoe middelengebruik het inschattingsvermogen, het rijgedrag, ... kortom de verkeersveiligheid beïnvloedt. De jongeren wisselen tips uit over hoe ze risicovolle situaties kunnen vermijden en hoe ze adequaat kunnen reageren bij moeilijkheden.

WETEN, DENKEN, DOEN!

Doelstellingen:

- De jongeren weten dat middelengebruik een invloed heeft op verkeersveiligheid.
- De jongeren weten hoe ze onveilige situaties met betrekking tot middelengebruik en verkeer kunnen vermijden.
- De jongeren weten hoe ze kunnen reageren in risicovolle situaties met betrekking tot middelengebruik en verkeer.

Is deze sessie wel geschikt voor mijn minderjarige doelgroep?
Het thema middelengebruik en verkeer is ook van toepassing voor wie jonger is dan 18 jaar en nog geen rijbewijs heeft. De risico's van middelengebruik en verkeer zijn veel ruimer dan onder invloed rijden met de wagen. Denk bijvoorbeeld aan zich onder invloed in het verkeer begeven als bromfietser, fietser of voetganger of meerijden met een chauffeur die onder invloed is.
Heel wat jongeren zijn voor hun vervoer tijdens het uitgaan afhankelijk van oudere vrienden of volwassenen die het misschien niet zo nauw nemen met de risico's van middelengebruik in het verkeer. Je kan hen ondersteunen om zich weerbaar op te stellen en zo risico's te vermijden.
Op die manier kan je hen ook correct informeren voor jongeren zelf achter het stuur van de wagen gaan zitten.

TIPS

Materiaal:

- Dartsbord met pijltjes
- Scorebladen (= blad met de nummers om af te vinken) (bijlage 1, p. 109)
- Een doos met kennisvragen, meningsvragen en doe-opdrachten (bijlagen 2-3-4, p. 110)
- Materiaal voor de doe-opdrachten (zie beschrijving doe-opdrachten, p. 107)
- Een prijs voor de winnende groep
- Powerpoint
- Flap of invulblad 'Wat onthoud ik?' (bijlage p. 119)
- **Optioneel:** interessante brochures die je kan downloaden of bestellen (**www.bivv.be**) om met de jongeren mee te geven na afloop van de sessie:
  - » Wel jong, niet gek (BIVV, 2015)
  - » Onderweg naar meer ervaring (BIVV, 2015)
  - » Het woord aan de passagiers (BIVV, 2016)

Tijd:

- 2u

Voorbereiding:

- Het dartsspel is voorzien om te spelen in twee ploegen.
- Kopieer het scoreblad (bijlage 1, p. 109) voor beide ploegen.
- Kopieer de kennisvragen (bijlage 2, p. 110), meningsvragen (bijlage 3, p. 113) en doe-opdrachten (bijlage 4, p. 116) in een verschillende kleur, knip ze uit en verzamel ze in een doos.
- Verzamel het materiaal voor de doe-opdrachten.
- **Optioneel:** download of bestel interessante brochures om met de jongeren mee te geven na afloop van de sessie: **www.bivv.be**.

Aan de slag:

1. ENERGIZER

De sessie start met een energizer die het thema middelengebruik en verkeer op de kaart zet.

Heb oog voor jongeren die zelf of in hun nabije omgeving een ernstig verkeersongeval – al dan niet onder invloed – hebben meegemaakt. Dit thema kan heel wat emoties bij hen losmaken.



Iedereen zit in een kring. De begeleider vuurt in een snel tempo de vragen af op de groep. Wie bevestigend kan antwoorden, staat recht. Er wordt niet ingegaan op de antwoorden. De jongeren die rechtstaan gaan terug zitten en de volgende vraag wordt gesteld.

(Lees 'hij' ook altijd als 'zij').

- Wie heeft al eens meegereden met een chauffeur die teveel gedronken had?
- Wie heeft al eens met de bromfiets gereden terwijl hij teveel gedronken had?
- Wie heeft al eens iemand tegen gehouden die teveel gedronken had om te rijden?
- Wie zorgt altijd voor veilig vervoer als hij uitgaat?
- Wie is al eens Bob geweest voor anderen?
- Wie vindt dat alcohol erbij hoort als je uitgaat?
- Wie heeft al eens met de fiets gereden terwijl hij teveel gedronken had?
- Wie vindt dat er meer openbaar vervoer zou moeten zijn tijdens de weekendnachten?
- Wie heeft al eens een taxi genomen om veilig thuis te geraken?
- Wie heeft al eens moeten blazen bij een alcoholcontrole?
- Wie kent iemand die betrokken is geweest bij een verkeersongeval onder invloed?
- Wie drinkt niet als hij nog moet rijden?
- Wie mag altijd zijn ouders bellen om veilig thuis te geraken?
- Wie heeft al eens meer gedronken dan de bedoeling was?
- Wie kan op zijn vrienden rekenen als er iets fout gaat tijdens het uitgaan?
- Wie heeft al eens een dronken vriend(in) veilig thuis gebracht?
- Wie heeft al eens positief geblazen bij een alcoholcontrole?
- Wie zou weigeren in te stappen bij een chauffeur die teveel gedronken heeft?
- Wie kent de Responsible Young Drivers?
- Wie maakt gebruik van het openbaar vervoer om uit te gaan?

Wie is er recht gestaan tijdens deze oefening?
Is er iemand die geen enkele keer is recht gestaan?

Vaststelling zal zijn dat iedereen al eens te maken heeft gehad met het thema van deze sessie, namelijk middelengebruik en verkeer.

2. WETEN, DENKEN, DOEN!

- De groep wordt in twee ploegen verdeeld.
- Beide groepen (één deelnemer per groep) gooien om beurt met een pijltje naar het dartsbord.
- Wordt een even cijfer geraakt, dan moet de groep een kennisvraag beantwoorden, bij een oneven cijfer bespreken ze een meningsvraag. Beide groepen luisteren naar elkaar. Als de vraag beantwoord is, mag het overeenkomstige cijfer geschrapt worden op het scoreblad.
- Als een nummer geraakt werd, dat reeds geschrapt is op het scoreblad, dan gaat de beurt naar de andere groep.
- Gooit een deelnemer driemaal buiten het bord, dan moet de groep een doe-opdracht uitvoeren. Wie de doe-opdracht wint, mag een cijfer naar keuze schrappen op zijn scoreblad.
- De groep die het eerst alle nummers op zijn scoreblad kan schrappen, wint en krijgt een prijs. Indien er te weinig tijd is om door te spelen tot een groep alle nummers heeft kunnen schrappen, dan is de groep die de meeste nummers heeft kunnen schrappen de winnaar.

In deze handleiding vind je bij de kennisvragen telkens het correcte antwoord terug. Bij de meningsvragen is het de bedoeling de jongeren hun meningen te laten uitwisselen. Ook bij de meningsvragen vind je extra informatie. Als begeleider kan je hieruit putten om de jongeren extra informatie of argumenten aan te reiken om zich een mening te helpen vormen. Dezelfde informatie komt soms bij meerdere vragen terug. Is deze informatie al voldoende aan bod gekomen, dan kan je hier sneller overgaan.

Je kan er ook voor opteren om vooraf een selectie te maken in de vragen die je aan bod wil laten komen. In dat geval is het aangewezen om een aangepast scoreblad te voorzien met minder cijfers om te schrappen. Wordt een cijfer gegooid dat niet op het scoreblad staat, dan gaat de beurt naar de andere groep.

Wat onthoud je?



Je rondt de sessie af door met de jongeren stil te staan bij wat ze onthouden hebben, wat hen het meest zal bijblijven. Je kan hiervoor opteren voor één van de volgende mogelijkheden:

- In de powerpoint is per sessie een blanco slide voorzien waarop je de input van de jongeren kan verzamelen. Deze slide kan je na afloop van de sessie(s) voor elke jongere afprinten en meegeven.
- Je kan de input van de jongeren ook verzamelen op een flap die gedurende de sessies blijft hangen en telkens verder aangevuld wordt.
- Er is een fiche (bijlage p. 119) voorzien waarop de jongeren per sessie individueel kunnen invullen wat hen het meest bijblijft.

ANTWOORDEN KENNISVRAGEN



KENNIS:

Waarom is het niet veilig om alcohol te drinken en te rijden?
Na een paar glazen alcohol rij je al minder goed. Je voelt je misschien prima, maar toch rij je onvoorzichtiger en reageer je trager. Je ziet minder duidelijk wat er naast je gebeurt en je merkt andere weggebruikers pas later op. Ook het vermogen om beslissingen te nemen vermindert onder invloed van alcohol. Omdat beginnende bestuurders minder ervaring en dus minder automatismen hebben ontwikkeld, wegen de negatieve effecten van alcohol op het rijgedrag bij hen sterker door. Je hebt minder controle over de auto.

KENNIS:

Als je alleen bier drinkt, kan je zonder probleem rijden.
Met sterkedrank moet je wel oppassen.

FOUT

Of je nu bier, wijn of sterkedrank drinkt, maakt niet uit. Als deze dranken in het juiste glas (= een standaardglas) worden geschonken, krijg je per glas dezelfde hoeveelheid alcohol binnen. Je neemt dan telkens ongeveer 10 gram pure alcohol per glas op in je bloed. Een consumptie zoals ze in de horeca geschonken wordt, komt meestal overeen met een 'standaardglas'. Er bestaan wel uitzonderingen op die regel: een glas zwaar bier bevat meer alcohol dan een standaardglas. Onderstaande tabel geeft je alvast een idee.

STANDAARDGLAS ALCOHOL = 10 g PURE ALCOHOL = 12.7 ml PURE ALCOHOL

GLAS BIER	GLAS WIJN	APERITIEF (PORTO, SHERRY)	STERKEDRANK	BLIK BIER	ZWAAR BIER	FLES WIJN
STANDAARDGLAZEN 1.0	STANDAARDGLAZEN 1.0	STANDAARDGLAZEN 1.0	STANDAARDGLAZEN 1.0	STANDAARDGLAZEN 1.3	STANDAARDGLAZEN 1.7 TOT 2.5	STANDAARDGLAZEN 7.5
25 cl.	10 cl.	5 cl.	3.5 cl.	33 cl.	33 cl.	75 cl.

KENNIS:

Zolang ik zelf niets voel van wat ik gedronken heb – en ik kan wel wat verdragen – kan ik gerust nog rijden.

FOUT

De invloed van alcohol op de hersenen maakt dat je situaties minder goed kan inschatten en dat je trager reageert. Mensen die teveel gedronken hebben, denken vaak dat zij nog in staat zijn om veilig te rijden terwijl dat absoluut niet het geval is. Alcohol heeft altijd invloed op je rijgedrag.
En ook al denk je zelf niets te voelen, een alcoholcontrole door de politie liegt niet.
Vanaf 0,5 promille ben je strafbaar.

KENNIS:

Geneesmiddelen in het verkeer kunnen gevaarlijk zijn.

JUIST

Slaap- en kalmeringsmiddelen doen de concentratie en reactiesnelheid dalen. Daardoor verhoogt de kans op verkeersongevallen. Ook pijnstillers en andere geneesmiddelen (bijvoorbeeld antidepressiva) kunnen je rijvaardigheid beïnvloeden. Ze kunnen duizeligheid, gezichtsstoornissen, slaperigheid en concentratieproblemen veroorzaken. Maar de ene pijnstiller is de andere niet. Er is een groot verschil tussen een bruistablet paracetamol en een zware pijnstiller zoals morfine. Check altijd de bijsluiter of vraag advies aan je dokter of apotheker.
Geneesmiddelen combineer je beter niet met alcohol of drugs. Alcohol versterkt hun (bij)werking(en), waardoor het nog gevaarlijker wordt om je in het verkeer te begeven.
Onderstaande tabel geeft je alvast een idee.

KENNIS:

Als je medicatie neemt en je in het verkeer begeeft, kan je strafbaar zijn.

JUIST

Slechts weinig mensen weten dat er een wetgeving bestaat over het rijden onder invloed van medicijnen zoals slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en sommige pijnstillers. Je bent dus strafbaar als de politie zou vaststellen dat je rijvaardigheid verminderd is door gebruik van dat soort geneesmiddelen. Check dus altijd de bijsluiter en vraag raad aan je apotheker of dokter.
Het is de dokter die de rijgeschiktheid van de patiënt die medicatie gebruikt bepaalt en de geldigheidsduur van het advies vastlegt. De dokter kent de reden van het gebruik en bepaalt de dosis die je mag gebruiken. Tevens is de dokter op de hoogte van eventuele medicijncombinaties.

KENNIS:

Waarom is het niet veilig om te blowen en te rijden?

Chauffeurs onder invloed van cannabis lopen dubbel zoveel risico om een ongeval te veroorzaken dan nuchtere chauffeurs. Cannabisgebruik beïnvloedt de vaardigheden die nodig zijn om een wagen te besturen. Zo vertraagt de reactietijd en verslechtert de waarneming. Ook de motoriek en het vermogen om snelheden nauwkeurig in te schatten, verslechteren. In combinatie met alcohol wordt het risico nog groter.

KENNIS:

Als ik een joint heb gerookt, ben ik een betere chauffeur.

FOUT

Een cannabisroes maakt het moeilijker om zich te concentreren, logisch na te denken en iets te onthouden. Cannabis en verkeer gaan dus niet samen, ook al hebben gebruikers soms de indruk dat alles vlotter gaat.
Dat komt omdat cannabis het gevoel dat je hebt op het moment dat je gebruikt, versterkt. Wie zich slecht voelt, kan zich nog slechter gaan voelen, maar wie zich goed en vol zelfvertrouwen voelt, kan zich na een joint nog beter gaan voelen en het gevoel krijgen dat hem niets kan overkomen. Net daardoor word je overmoedig en ga je inschattingsfouten maken.

KENNIS:

Rijden onder invloed van cannabis is minder gevaarlijk dan rijden onder invloed van alcohol.

FOUT

Zowel rijden onder invloed van cannabis als rijden onder invloed van alcohol is gevaarlijk. Niet alleen voor jezelf trouwens, je brengt er ook anderen mee in gevaar. In de eerste plaats je passagiers, maar zeker ook andere (zwakke) weggebruikers.
Chauffeurs onder invloed van cannabis lopen dubbel zoveel risico om een ongeval te veroorzaken dan nuchtere chauffeurs. In combinatie met alcohol wordt het risico nog groter.

KENNIS:

Druggebruik in het verkeer is minder gevaarlijk dan alcoholgebruik.

FOUT

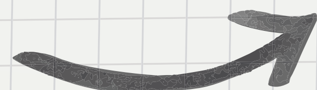
Net zoals alcohol beïnvloeden illegale drugs je rijgedrag. Van cannabis en GHB reageer je trager. Met cocaïne, speed of xtc, neem je vlugger risico's, wat in het verkeer grote gevolgen kan hebben. Naast illegale drugs kunnen ook bepaalde types van medicatie (vb. slaap- en kalmeermiddelen) voor extra risico's in het verkeer zorgen.
Heb je nog niet lang je rijbewijs? Dan hebben alcohol en drugs nog meer invloed. Het besturen van een wagen is nog niet geautomatiseerd, je hebt al je concentratie nodig. Middelen die de concentratie verminderen zijn daarom extra gevaarlijk.

KENNIS:

Vermoeid achter het stuur zitten is even gevaarlijk als rijden onder invloed.

JUIST

Zorg dat je goed uitgeslapen bent als je uitgaat en van plan bent om te rijden. Met een slaaptekort achter het stuur zitten, is even gevaarlijk als rijden onder invloed. Zelfs als je je niet vermoeid voelt, verslapt je waakzaamheid zeer snel bij het rijden. Als je moe bent tijdens het rijden reageer je trager, kun je moeilijker de verkeerssituatie inschatten en let je sowieso minder goed op. Laat de passagier naast jou je wakker houden, laat hem tegen je praten. En vraag ook dat hij je waarschuwt als je slaperig lijkt.
Als je te moe bent om te rijden, is een pitstop met een powernap de enige oplossing. Leg je op de achterbank, slaap een kwartiertje en je bent weer fit voor de rit. Zet de wekker van je gsm. Als je te lang slaapt, zal je nog suffer wakker worden.



KENNIS:

Waarom is het niet veilig om speed of cocaïne te gebruiken en te rijden?

Zowel speed als cocaïne geven een boost op lichamelijk en psychisch vlak. Gebruikers voelen zich sterk, actief, spraakzaam en vol zelfvertrouwen. Gebruikers van speed en cocaïne blijven beter weg uit het verkeer. Het gebruik maakt hen roekeloos: te snel rijden, straatraces, nog snel door het rood rijden, bochten afsnijden, te laat inhalen, zonder gordel rijden,… De risico's worden onderschat en de eigen rijvaardigheid wordt overschat, een gevaarlijke combinatie!

Onder invloed van deze drugs worden inspanningen langer volgehouden, zonder vermoeidheid te voelen. Het energiegevoel is echter misleidend. Eens de speed of cocaïne uitgewerkt is, voelt men zich extra moe en vaak ook lusteloos, wat opnieuw risico's oplevert in het verkeer.

KENNIS:

Als ik speed of cocaïne gebruik, ben ik alerter achter het stuur.

FOUT

Schijn bedriegt! Wie speed of cocaïne gebruikt, voelt zich sterk, actief, spraakzaam en vol zelfvertrouwen, maar gaat zich net daardoor ook roekeloos gedragen: te snel rijden, straatraces, nog snel door het rood rijden, bochten afsnijden, te laat inhalen, zonder gordel rijden,… de risico's worden onderschat en de eigen rijvaardigheid wordt overschat, een gevaarlijke combinatie!

Bovendien, eens de speed of cocaïne uitgewerkt is, voelt men zich extra moe en vaak ook lusteloos, wat opnieuw risico's oplevert in het verkeer.

KENNIS:

GHB in het verkeer is gevaarlijk.

JUIST

GHB werkt verdovend. Bij een lage dosis raak je in een roes, die vergelijkbaar is met dronkenschap. GHB heeft een negatieve invloed op het reactie- en coördinatievermogen, tot enkele uren na het gebruik. GHB in het verkeer is dus te mijden!

De combinatie van GHB met alcohol is extra gevaarlijk. Die twee verdovende middelen versterken elkaar, wat snel kan leiden tot bewusteloosheid of coma.

Een specifiek risico bij GHB is dat het moeilijk te doseren is. Het verschil tussen de hoeveelheid GHB die het gewenste effect oplevert en de hoeveelheid die een overdosis veroorzaakt, is klein. Een klein beetje te veel GHB kan iemand al in een diepe slaap brengen. Bij nog meer gaat die persoon in overdosis, raakt bewusteloos en kunnen er ernstige ademhalingsstoornissen optreden. Coma en zelfs een dodelijke afloop komen voor, onder meer door verstikking. Het ontwaken uit zo'n coma kan traag verlopen en gaat vaak samen met misselijkheid. Op die manier kan men stikken in het eigen braaksel.

KENNIS:

Waarom is het niet veilig om tripmiddelen te gebruiken en te rijden?

Tripmiddelen zijn drugs die vervormen wat we horen, zien, ruiken, voelen en smaken.
Ze beïnvloeden de manier waarop we de omgeving ervaren. Zo veroorzaken ze hallucinaties.
Daarom worden tripmiddelen ook hallucinogene drugs of kortweg hallucinogenen genoemd.
Lsd is het bekendste tripmiddel. Ook sommige paddenstoelen en cactussoorten zijn hallucinogenen.

Tripmiddelen veranderen ook het beoordelingsvermogen. Daardoor kan een gevaarlijke situatie ontstaan, bijvoorbeeld wanneer de gebruiker een auto ervaart als een speelgoedautootje.

KENNIS:

Vanaf hoeveel promille ben je strafbaar als je rijdt terwijl je alcohol gedronken hebt?
Alcohol achter het stuur is strafbaar vanaf 0.5 promille. De straffen worden zwaarder naarmate je meer alcohol in je bloed hebt.
Voor beroepschauffeurs (bestuurders van vrachtwagens, bussen, taxi's, ambulances, ...) is de wet sinds 1 januari 2015 strenger. Zij moeten zich houden aan een alcohollimiet van 0,2 promille.
Dat betekent dat deze chauffeurs al na het drinken van één glas strafbaar zijn. In de praktijk komt dit dus neer op een nultolerantie voor drinken in het verkeer voor beroepschauffeurs.

KENNIS:

Als je denkt dat je teveel gedronken hebt om je in het verkeer te begeven, kan je snel ontnuchteren door een energy drank te drinken.

FOUT

Er bestaat geen enkel middeltje dat helpt om sneller nuchter te worden. De (gezonde) lever doet er ongeveer anderhalf uur over om een standaardglas alcohol af te breken en er is niets wat dat kan versnellen. Ook de verschillende drankjes die verkocht worden met de belofte dat ze iemand sneller weer nuchter maken, kunnen dat niet.

KENNIS:

Als je als voetganger dronken rondloopt, ben je ook strafbaar.

JUIST

Ook als je gewoon dronken rondloopt ben je strafbaar op basis van de wet op de beteugeling van dronkenschap. Er bestaan straffen voor dronkenschap op een openbare plaats, maar ook het schenken van alcoholische dranken aan een persoon die kennelijk al dronken is en het doen drinken van een persoon die kennelijk dronken is, zijn strafbaar.

KENNIS:

Je kan ook een boete krijgen als je dronken op je fiets rijdt.

JUIST

De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed strafbaar is.
Dit geldt zowel voor rijden met de wagen, motorfiets, brommer als fiets. Concreet betekent dit dat je bijvoorbeeld ook je rijbewijs kan kwijtraken als je onder invloed fietst. Ook aanstalten maken om te rijden is strafbaar vanaf 0,5 promille alcohol in het bloed.

KENNIS:

Welke straffen staan er op alcoholgebruik in het verkeer?
Wanneer je na een alcoholtest **meer dan 0,5 promille** in je bloed blijkt te hebben, kan de politie onmiddellijk 170 euro innen of voor hetzelfde bedrag een minnelijke schikking treffen. Men krijgt een rijverbod van minimum drie uur.
De rechter kan een boete uitspreken tot 3.000 euro en het recht tot sturen ontzeggen. Met welk voertuig je rijdt, maakt geen verschil voor de strafmaat.
Vanaf 0,8 promille worden de straffen zwaarder. Bij een minnelijke schikking betaalt men 400 tot 1.200 euro (afhankelijk van het precieze alcoholgehalte in het bloed). Het recht tot sturen wordt minimum zes uur ontnomen en het rijbewijs kan onmiddellijk ingetrokken worden.
Het parket kan de overtreder ook voor het gerecht brengen. Dat is bijvoorbeeld een mogelijkheid als de overtreder al verschillende keren betrapt is op rijden onder invloed. Wie meer dan 1,2 promille alcohol in het bloed heeft, moet onvermijdelijk voor de rechter komen.
De rechter kan boetes van 1.600 tot 16.000 euro uitspreken.

KENNIS:

Iedereen kent de alcoholcontroles in het verkeer, maar hoe voert de politie drugcontroles uit?

Bij een controle op drugs in het verkeer voorziet de wet een procedure in drie stappen:

1. Aan de hand van een checklist gaat de politie na of je uiterlijke tekenen vertoont die erop kunnen wijzen dat je onder invloed van drugs bent. Men let bijvoorbeeld op bloeddoorlopen ogen, verwijde of verengde pupillen, moeilijk spreken, verward of nerveus gedrag, verstoord evenwicht,…
2. Heeft men op basis van die checklist een vermoeden dat je rijdt onder invloed van drugs, dan zal men een speekseltest afnemen (ter plaatse). Bij een positieve speekseltest volgt automatisch stap 3, een speekselanalyse waarbij speeksel wordt geanalyseerd in een labo. Maar ook aan de positieve speekseltest hangen al straffen vast: zo wordt je rijbewijs onmiddellijk ingehouden voor 12 uur. Bovendien kan de procureur des Konings onmiddellijk het rijbewijs laten intrekken voor 15 dagen. Deze maatregel kan maximaal tweemaal met 3 maanden verlengd worden.
3. Bij de speekselanalyse krijgt de bestuurder een apparaat waarmee hij/zij speeksel uit de mond kan verzamelen. Dit staal wordt naar een labo gestuurd voor grondigere analyse. De resultaten daarvan gelden als wettelijk bewijs. Als ook dat staal positief is, ben je strafbaar en moet je voor de politierechtbank verschijnen.

....

KENNIS:

Welke straffen staan er op druggebruik in het verkeer?

Bij een positieve speekseltest (die ter plaatse wordt uitgevoerd en vooraf gaat aan de speekselanalyse die in een labo gebeurt) wordt je rijbewijs onmiddellijk ingehouden voor 12 uur. Bovendien kan de procureur des Konings onmiddellijk het rijbewijs laten intrekken voor 15 dagen. Deze maatregel kan maximaal tweemaal met 3 maanden verlengd worden.

Na een positieve speekselanalyse ben je strafbaar en moet je voor de politierechtbank verschijnen.

De straffen gaan van een geldboete van 1.600 tot 16.000€ tot een mogelijk rijverbod van minimum 3 maanden tot maximum 2 jaar.

Wie zijn rijbewijs nog geen twee jaar heeft, krijgt automatisch een rijverbod en moet opnieuw een rijexamen afleggen om dat terug te krijgen.

Als men herhaaldelijk op drugs in het verkeer betrapt wordt, kan de straf oplopen tot een boete van 40.000€, inclusief een mogelijke gevangenisstraf (1 maand tot 2 jaar) en een verval van het recht om een wagen te besturen sturen (minimum 3 maanden en ten hoogste 5 jaar).

....

KENNIS:

Wie zijn rijbewijs nog geen twee jaar heeft, krijgt strengere straffen voor rijden onder invloed van alcohol of illegale drugs.

JUIST

Heel wat ongevallen doen zich voor tijdens de eerste twee jaar na het behalen van het rijbewijs. Daarom volgt, zodra je je rijbewijs op zak hebt, een periode van twee jaar nultolerantie. Concreet betekent dit dat sommige overtredingen je je rijbewijs kunnen kosten. Je krijgt het pas terug als je opnieuw slaagt voor het theoretische of praktische examen.
In sommige gevallen kan de rechter de beginnende bestuurder een educatieve straf voorstellen. Die bestaat erin een opleiding te volgen bij het Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid (BIVV). Dan spreken we van een 'alternatieve straf'. Ook psychologische of medische herstelonderzoeken behoren tot de mogelijkheden in geval van herhaling van de overtreding.
(Uit: Wel jong, niet gek & Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

....

KENNIS:

Wie is Bob en wat doet hij (niet)?
Bob is de persoon in het gezelschap die niet drinkt en ervoor zorgt dat iedereen veilig thuis geraakt. Bob hoeft niet iedere keer dezelfde persoon te zijn, maak er een beurtrol van. Je maakt het Bob makkelijker door hem geen alcohol op te dringen en zijn engagement te waarderen!
Meer info: www.bob.be

Weetje: Het Bob-concept werd in 1995 in België uitgevonden. Vandaag wordt het gebruikt door verschillende Europese landen. Bob heet Des in Groot-Brittannië, Sam in Frankrijk en ...Krzys in Polen. *(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)*

KENNIS:

Jongeren worden altijd scheef bekeken als het over verkeer gaat, alsof ze verantwoordelijk zijn voor alles wat misloopt. Dit is onterecht!

JA EN NEE

Jonge bestuurders (= bestuurders tussen 18 en 24 jaar oud) rijden minder vaak onder invloed van alcohol (echt waar!)

Percentage positief bevonden chauffeurs in functie van de leeftijdscategorie:
18-24 jaar = 1,6%
25-39 jaar = 2,5%
40-54 jaar = 2,8%

Slechts 13% van de jonge bestuurders is nog nooit Bob geweest en ruim 40% van hen is vaak of altijd Bob.

En toch stierven in 2013 119 jongeren en raakten 10.289 jongeren verwond in een verkeersongeval. Daarmee zijn verkeersongevallen de eerste doodsoorzaak bij jongeren.
Jongeren zijn zeker niet verantwoordelijk voor alle problemen in het verkeer. Velen zijn zich bewust van de gevaren in het verkeer en nemen hun verantwoordelijkheid op.
(Uit: Wel jong, niet gek & Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

KENNIS:

Wat moet je doen bij een ongeval?
Blijf kalm.
Als er gewonden zijn, bel dan de hulpdiensten op het **nummer 112**.



Drie zaken moet je zeker vermelden:

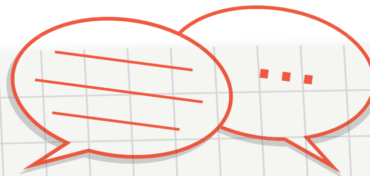
- Het exacte adres van de plaats van het ongeval: gemeente, straat en huisnummer van het dichtstbijzijnde gebouw
- Het aantal slachtoffers en hun toestand, bij bewustzijn of niet
- Vermeld bijzondere risico's: een lek in een voertuig, een brand...

Wat je beter niet doet:

- Geef nooit eten of drinken aan een slachtoffer, zelfs niet wanneer hij of zij dat vraagt. Misschien moet het slachtoffer geopereerd worden, dan is het beter dat men niets gegeten of gedronken heeft.
- Neem nooit de helm af van een fietser, bromfietser of motorrijder. Door de helm af te nemen, riskeer je onder andere de nek van het slachtoffer te verwonden.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

ANTWOORDEN MENINGSVRAGEN



MENING:

Als passagier kan je niets doen aan het rijgedrag van de chauffeur.

Als de jongeren dit bevestigen, kan je onderstaand argument gebruiken:
Eén op drie jongeren tussen 15 en 18 jaar, die sterft of zwaargewond raakt in het verkeer, is passagier in een wagen. Het is dus belangrijk om stil te staan bij de mogelijkheden die je als passagier hebt om het rijgedrag van de chauffeur positief te beïnvloeden

Bijvraag: Wat kan je dan precies doen?
Soms gedraagt de bestuurder zich roekeloos. Hij of zij rijdt te snel, te bruusk, let niet op andere weggebruikers,… In zo'n geval kan het van levensbelang zijn om als passagier te zeggen wat er op je lever ligt. Blijf vriendelijk, dan heb je meer kans dat er naar jou geluisterd wordt. Je kan beter omschrijven wat je op dat ogenblik voelt ("ik voel me niet op mijn gemak bij deze snelheid, ik zou graag hebben dat we iets trager rijden"), dan de bestuurder verwijten naar het hoofd te slingeren ("je overdrijft, je rijdt echt te snel, zo veroorzaak je nog een ongeval…").

Wat kan je zeggen om iemand ervan te overtuigen zijn gedrag te veranderen?
Enkele weetjes:

- Hoe sneller je rijdt, hoe kleiner je gezichtsveld. Een voetganger heeft een gezichtsveld van 180 graden. Bij een bestuurder die 120 km/u rijdt, bedraagt het gezichtsveld nog amper 35 graden! Zo wordt het erg moeilijk om te voorspellen wat anderen gaan doen. Snel rijden verhoogt dus de kans op een ongeval.
- Met een snelheid van 120 km/u doe je 50 minuten over het traject van 100 km tussen Brussel en Oostende. Met een snelheid van 140 km/u win je amper…7 minuten! Is deze schamele tijdswinst echt de moeite waard om levens op het spel te zetten?

Bijvraag: En wat als je chauffeur een voorlopig rijbewijs heeft, mag je met hem meerijden?
Rij nooit als passagier mee met een bestuurder die geen rijbewijs voor personenwagens heeft (rijbewijs B). Houders van een voorlopig rijbewijs met begeleider(s) moeten steeds vergezeld zijn door één van hun begeleiders en mogen geen passagiers vervoeren.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

MENING:

Wanneer ik achter het stuur zit, ben ik de enige die beslist!
Als jij achter het stuur zit, neem jij de beslissingen. Jij kiest de muziek en de temperatuur en je ziet erop toe dat iedereen zijn veiligheidsgordel om heeft alvorens je vertrekt.
De passagiers hebben over het algemeen een positieve invloed op de bestuurder. Maar soms is dat niet het geval. Ze kunnen ervoor zorgen dat je risicovoller gaat rijden. Zorg er dan ook voor dat jij het voor het zeggen hebt. Vraag hen om met jou rekening te houden. jij hebt immers de taak en verantwoordelijkheid om hen veilig thuis te brengen.
(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

MENING:

Ik rij liever mee met iemand die dronken is dan dat ik een andere oplossing moet zoeken.
Meerijden met iemand die gedronken heeft, is altijd af te raden. Natuurlijk is het niet altijd eenvoudig om een alternatief te zoeken. Misschien is een taxi te duur, is er geen openbaar vervoer in de buurt, zijn al je andere vrienden al vertrokken, durf je niet iemand anders bellen. En om te wachten tot de ochtend is het wat koud in je dunne uitgaanskledij.
Daarom is het een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over wat je zou kunnen doen als Bob het laat afweten. Hou tijdens je avondje uit ook een oogje in het zeil. Je kan Bob motiveren en bedanken door bijvoorbeeld zijn niet-alcoholische consumpties te betalen en door zelf ook een keer Bob te zijn.

MENING:

Als dronken fietser ben ik minder gevaarlijk dan iemand die dronken met de brommer of de auto rijdt.

Je zou dit kunnen denken omdat je als fietser minder snelheid maakt, maar waar draait het eigenlijk om bij gevaar versus veiligheid? Denk je vooral aan je eigen veiligheid of ook aan die van anderen? Wat als je een verkeersongeval veroorzaakt en niet jijzelf, maar anderen raken gewond? Ook als dronken fietser ben je een gevaar op de weg, niet alleen voor jezelf, maar zeker ook voor anderen.

....

MENING:

Goeie afspraken, maken goeie vrienden. Wat kan dit betekenen op vlak van uitgaan?

Net zoals je je vooraf afvraagt wat je gaat aandoen en met wie je afspreekt,
stel je jezelf volgende vragen:

- Hoe ga ik erheen?
- Hoe keer ik terug?
- Moet iemand me een lift geven?
- Zo ja, wie?
- Kan ik deze persoon vertrouwen?
- Zijn er andere mogelijkheden dan de auto?

Als je zelf rijdt, is het het veiligst om niet te drinken. Doe je dat wel, dan check je op voorhand de alternatieven: een vriend die rijdt, het openbaar vervoer of met de taxi. Als je samen rijdt, spreek je vooraf af wie Bob is. Bob is de persoon in het gezelschap die niet drinkt en ervoor zorgt dat iedereen veilig thuis komt.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

....

MENING:

Wat als je wordt opgehaald door een ouder van een vriend en je merkt dat die teveel gedronken heeft?

Weinig jongeren durven in zo'n geval te weigeren om in te stappen: Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was.

Een bestuurder die onder invloed van alcohol achter het stuur zit, heeft over het algemeen een gevoel van almacht waardoor hij denkt dat hij zonder probleem kan rijden. Het ligt bij jongeren moeilijk om een vriend of in dit geval de ouder van een vriend te zeggen dat je niet bij hem in de wagen wil stappen omdat hij teveel gedronken heeft.

Bijvraag: Hoe zou dit komen?

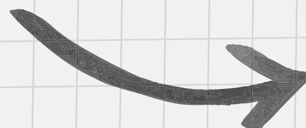
Bijvraag: Maakt het verschil als het je eigen ouder is?

Bijvraag: Hoe kan je zo'n situatie voorkomen of wat kan je in zo'n geval doen?

Het is een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over alternatieve vervoerswijzen: zijn er ook andere mensen met wie je kan meerijden, kan je het openbaar vervoer nemen, kan je je ouders bellen,... Het is beter je ouders midden in de nacht wakker te bellen om je te komen halen dan dat je in de wagen stapt van een bestuurder die teveel alcohol gedronken heeft en/of drugs gebruikt heeft. Je maakt best vooraf met je ouders afspraken over noodsituaties.

(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

....



MENING:

Als je uitgaat drink je soms meer dan de bedoeling was. Hoe zou dat komen?

Mogelijke redenen:

- De alcohol zelf: alcohol verdooft de remmingen, je gaat je roekelozer gedragen en denkt minder na over de gevolgen van je gedrag.
- Uitgaan = alle remmen los.
- Je leeft in het moment en denkt niet verder na.
- Iedereen drinkt en er worden rondjes gegeven.
- Je vindt het lastig om te weigeren.
- Je vindt het wel stoer en wil indruk maken.
- Het hoort er nu eenmaal bij.
- Het maakt je minder verlegen en geeft je meer zelfvertrouwen.

MENING:

Groepsdruk zorgt ervoor dat jongeren drinken of drugs gebruiken, ook als ze nog moeten rijden. Klopt dat?

Het komt wellicht niet vaak voor dat jongeren elkaar 'verplichten' om te drinken, maar toch kan de druk groot zijn:

- Alcohol drinken is vanzelfsprekend.
- Iedereen drinkt en er worden rondjes gegeven.
- Je vindt het lastig om te weigeren.
- Je vindt het wel stoer en wil indruk maken.
- Het maakt je minder verlegen en geeft je meer zelfvertrouwen.

Bijvraag: Wat doe jij om aan die druk te weerstaan?

Best is om vooraf afspraken te maken met jezelf over hoeveel je zal drinken en je daar ook aan proberen te houden. Eventueel kan je een goede vriend of vriendin vragen een oogje in het zeil te houden. Als je uitgaat met een groep waar iedereen veel drinkt, zal je aanvankelijk misschien raar bekeken worden, maar als je voet bij stuk houdt, went het wel. Je hebt er ook onmiddellijk voordeel bij aangezien je de volgende dag geen last zal hebben van een kater.
Voorzie tegelijk een noodscenario: hoe geraak je op een veilige manier thuis als je teveel gedronken hebt, is er een Bob in het gezelschap, kan je iemand bellen?

MENING:

Bob kan je altijd vertrouwen. Klopt dat?

In principe zou je Bob inderdaad altijd moeten kunnen vertrouwen. Maar in de sfeer van een uitgaansavond en onder druk van de groep, loopt het soms mis. Als Bob draag je dan een grote verantwoordelijkheid. Er wordt op jou gerekend om veilig thuis te geraken en je laat het afweten. Dit zal niet in dank aanvaard worden, zeker niet door vrienden die eerder al op een correcte manier voor jou Bob zijn geweest. Zelf kan je Bob steunen in zijn rol door hem geen alcohol aan te bieden, hem op te nemen in de sfeer, zijn consumpties te betalen,… en een beurtrol te voorzien, zodat niet altijd dezelfde persoon Bob is. Maar dan nog is het veilig om vooraf na te denken over alternatieven.

(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

MENING:

Alcohol- en druggebruik is een persoonlijke keuze, niemand anders ondervindt daar nadeel van. Wat denken jullie daarover?

Alcohol of drugs gebruiken mag dan een persoonlijke keuze zijn, het is zeker niet zonder gevolgen voor anderen. Heel wat risicovolle situaties in het uitgaansleven hebben met middelengebruik te maken. Onder invloed van middelen doe je wel eens dingen die je anders niet zou doen. Daardoor kunnen er ruzies of conflicten ontstaan in de vriendengroep, agressie of vechtpartijen kunnen een gevolg zijn. Andere voorbeelden zijn seksuele contacten waar je nadien spijt van hebt, je onder invloed van alcohol of drugs in het verkeer begeven,… In deze situaties breng je niet alleen jezelf in de problemen of in gevaar, maar ook anderen.

MENING:

Wat zou je doen als je vriend, die beloofd heeft Bob te zijn, zich niet aan de afspraak houdt en toch drinkt? Durf jij weigeren om mee te rijden?

Duld geen dronken bestuurder, ook al is die bestuurder een vriend van je. Maar weigeren om mee te rijden blijkt niet makkelijk: Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was. Een bestuurder die onder invloed van alcohol achter het stuur zit, heeft over het algemeen een gevoel van almacht waardoor hij denkt dat hij zonder probleem kan rijden. Het ligt bij jongeren moeilijk om een vriend te zeggen dat je niet bij hem in de wagen wil stappen omdat hij teveel gedronken heeft.

Bijvraag: Hoe zou dit komen?

Bijvraag: Maakt het verschil als het je lief is?

Bijvraag: Hoe kan je zo'n situatie voorkomen of wat kan je in zo'n geval doen?

Het is een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over alternatieve vervoerswijzen: zijn er ook andere mensen met wie je kan meerijden, kan je het openbaar vervoer nemen, kan je je ouders bellen,… Het is beter je ouders midden in de nacht wakker te bellen om je te komen halen dan dat je in de wagen stapt van een bestuurder die teveel alcohol gedronken heeft en/of drugs gebruikt heeft. Je maakt best vooraf met je ouders afspraken over noodsituaties.

(Uit: Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

………

MENING:

Bedenk enkele alternatieve manieren om thuis te geraken als Bob het laat afweten.

- **Met de (brom)fiets**
  Waarom voor korte afstanden je fiets of je brommer niet nemen om uit te gaan? Opgelet: elke fietser of bromfietser wordt beschouwd als een volwaardig bestuurder en is dus voor zichzelf Bob! Drinken en fietsen of rijden met de bromfiets gaan niet samen…
- **Met de taxi**
  Waarom geen taxi nemen om terug thuis te raken? Een taxi is niet noodzakelijk duur als het een korte rit is of wanneer je het bedrag kan delen met een paar vrienden.
- **Familie opbellen**
  Je kunt met je ouders of met andere familieleden (broer, zus…) afspreken dat ze je komen halen indien nodig. Bijvoorbeeld wanneer de bestuurder die je terug naar huis zou brengen hier niet meer toe in staat is: hij of zij heeft teveel gedronken, drugs genomen, of is gewoonweg te vermoeid om te rijden…
- **Het openbaar vervoer** is veiliger en milieuvriendelijker dan de auto.

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

………

MENING:

Als een vriend teveel gedronken heeft, breng jij hem dan naar huis?

Een vriend die teveel gedronken heeft, heeft hopelijk vooraf wel zijn verantwoordelijkheid opgenomen en gezorgd voor een veilige manier om thuis te geraken, met Bob, iemand die hem komt ophalen,… Als je merkt dat dit niet het geval is, zoek je best samen met hem naar een manier om veilig thuis te geraken. Dit kan betekenen dat je hem zelf brengt, als je tenminste zelf niet gedronken hebt, of dat je naar een andere oplossing zoekt. Een vriend in een risicovolle situatie laat je best niet aan zijn lot over.

Bijvraag: Zou je je vriend hier achteraf over aanspreken? Wat zou je zeggen?

Je kan hem nadien uiteraard wel aanspreken op zijn onverantwoordelijke gedrag en de lastige situatie waarin hij je gebracht heeft.

………

MENING:

Je kunt achterop de scooter van je vriend, maar hij heeft teveel gedronken. Wat doe je?

Wat je zeker moet weten is:
De bestuurder van een bromfiets of scooter moet minstens 18 jaar oud zijn om achterop een passagier te vervoeren. Het is dus niet toegelaten om achterop te zitten bij een 16- of 17-jarige vriend. Als het gaat om een bromfiets klasse B moet de bestuurder een rijbewijs AM hebben. Bovendien moeten bromfietsen en scooters ook voorzien zijn van een zitje, handvatten en voetsteunen voor de passagier. Net als de bestuurder, moeten ook passagiers een helm dragen.
Maar als je vriend teveel gedronken heeft doe je dit beter niet.
Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was.
Een bestuurder die onder invloed van alcohol achter het stuur zit, heeft over het algemeen een gevoel van almacht waardoor hij denkt dat hij zonder probleem kan rijden. Het ligt bij jongeren moeilijk om een vriend te zeggen dat je niet bij hem in de wagen wil stappen omdat hij teveel gedronken heeft.
Het is een goed idee om voor je uitgaat al na te denken over alternatieve vervoerswijzen: zijn er ook andere mensen met wie je kan meerijden, kan je het openbaar vervoer nemen, kan je je ouders bellen,… Het is beter je ouders midden in de nacht wakker te bellen om je te komen halen dan dat je in de wagen stapt van een bestuurder die teveel alcohol gedronken heeft en/of drugs gebruikt heeft.
Je maakt best vooraf met je ouders afspraken over noodsituaties.

(Uit: Het woord aan de passagiers & Onderweg naar meer ervaring, BIVV)

....

MENING:

Hoe proberen mensen je te overhalen om meer te drinken dan je van plan was en hoe reageer je dan?

- Door te trakteren.
- Door er al vanuit te gaan dat je wel alcohol zal drinken, er wordt bijvoorbeeld gevraagd of je nog iets wil drinken, maar niet wat en vervolgens krijg je als vanzelfsprekend een shotje/pintje/…
- Door negatief te zijn over mensen die niet drinken.
- Door te zeggen dat je je dan beter zal voelen, dat je dan de stap naar dat meisje of die jongen wel zal durven zetten,…
- …

Best is om vooraf afspraken te maken met jezelf over hoeveel je zal drinken en je daar ook aan proberen te houden. Eventueel kan je een goede vriend of vriendin vragen een oogje in het zeil te houden. Als je uitgaat met een groep waar iedereen veel drinkt, zal je aanvankelijk misschien raar bekeken worden, maar als je voet bij stuk houdt, went het wel. Je hebt er ook onmiddellijk voordeel bij aangezien je de volgende dag geen last zal hebben van een kater.
Voorzie echter een noodscenario: hoe geraak je op een veilige manier thuis als je teveel gedronken hebt, is er een Bob in het gezelschap, kan je iemand bellen?

....

MENING:

Wat vind jij van mensen die alleen maar frisdrank drinken als ze uitgaan?

Wat mensen drinken als ze uitgaan is hun persoonlijke keuze. De redenen waarom iemand geen alcohol drinkt, kunnen heel divers zijn:

- Alcohol gewoon niet lekker vinden.
- De volgende dag geen last willen hebben van de negatieve gevolgen van alcohol.
- Bob zijn.
- De volgende ochtend vroeg moeten opstaan voor een voetbalmatch, werk, school, belangrijke afspraak,…
- Het alcoholgebruik van een familielid hebben zien ontsporen.
- Het te duur vinden/het niet kunnen betalen.
- Gezondheidsproblemen hebben en/of medicatie nemen die niet mag gecombineerd worden met alcohol.
- Sportief zijn.
- …

....

MENING:

Als je zelf soms teveel drinkt, kan je geen commentaar hebben op een ander.

Natuurlijk is het beter om zelf ook niet teveel te drinken, maar stel dat de afgesproken Bob teveel gedronken heeft, dan mag je daar best op reageren. Je rekende op de ander om veilig thuis te geraken en nu moet je op zoek naar een alternatief.

MENING:

Wat vind je van iemand die geen alcohol drinkt?

Nee zeggen tegen alcohol is niet flauw of wat dan ook, het is een persoonlijke keuze.
De redenen waarom iemand geen alcohol drinkt, kunnen heel divers zijn:

- Alcohol gewoon niet lekker vinden.
- De volgende dag geen last willen hebben van de negatieve gevolgen van alcohol.
- Bob zijn.
- De volgende ochtend vroeg moeten opstaan voor een voetbalmatch, werk, school, belangrijke afspraak,…
- Het alcoholgebruik van een familielid hebben zien ontsporen.
- Het te duur vinden/het niet kunnen betalen.
- Gezondheidsproblemen hebben en/of medicatie nemen die niet mag gecombineerd worden met alcohol.
- Sportief zijn.
- …

In sommige situaties, en uitgaan is daar zeker één van, kan het wel moeilijk zijn om nee te zeggen.
De druk om mee te drinken onder jongeren kan groot zijn:

- Alcohol drinken is vanzelfsprekend.
- Iedereen drinkt en er worden rondjes gegeven.
- Je vindt het lastig om te weigeren.
- Je vindt het wel stoer en wil indruk maken.
- Het maakt je minder verlegen en geeft je meer zelfvertrouwen.
- …

Best is om vooraf afspraken te maken met jezelf over hoeveel je zal drinken en je daar ook aan proberen te houden. Eventueel kan je een goede vriend of vriendin vragen een oogje in het zeil te houden. Als je uitgaat met een groep waar iedereen veel drinkt, zal je aanvankelijk misschien raar bekeken worden, maar als je voet bij stuk houdt, went het wel. Je hebt er ook onmiddellijk voordeel bij aangezien je de volgende dag geen last zal hebben van een kater.

Voorzie echter een noodscenario: hoe geraak je op een veilige manier thuis als je teveel gedronken hebt, is er een Bob in het gezelschap, kan je iemand bellen?

MENING:

Iemand zegt dat je een watje bent, omdat je niet drinkt als je uitgaat. Wat vind je daarvan?

Niet drinken is een persoonlijke keuze en anderen hoeven daar niet over te oordelen.
Het kan helpen om uit te leggen waarom je niet drinkt.
De redenen waarom iemand geen alcohol drinkt, kunnen heel divers zijn:

- Alcohol gewoon niet lekker vinden.
- De volgende dag geen last willen hebben van de negatieve gevolgen van alcohol.
- Bob zijn.
- De volgende ochtend vroeg moeten opstaan voor een voetbalmatch, werk, school, belangrijke afspraak,…
- Het alcoholgebruik van een naaste hebben zien ontsporen.
- Het te duur vinden/het niet kunnen betalen.
- Je hebt gezondheidsproblemen of neemt medicatie die niet mag gecombineerd worden met alcohol.
- Sportief zijn.
- …

MENING:

Wat vind jij ervan als iemand elke keer dronken is als hij uitgaat?

Als iemand op één gelegenheid, bijvoorbeeld een uitgaansavond, een grote hoeveelheid alcohol drinkt, dan spreken we van bingedrinken.

De wetenschappelijke norm voor bingedrinken:
Volwassen vrouwen: het consumeren van 4 of meer standaardglazen in een periode van 2 uur.
Volwassen mannen: het consumeren van 6 of meer standaardglazen in een periode van 2 uur.

Het lichaam van jongeren is veel gevoeliger voor de impact van alcohol. Daardoor kan veel drinken bij hen sneller fout lopen. Maar bingedrinken komt zeker niet alleen bij jongeren voor.
Bingedrinken is niet zonder gevaren. Mogelijke gevolgen van bingedrinken voor het lichaam zijn:

- Je kan niet goed meer nadenken.
- Je loopt een grotere kans op black-outs en alcoholvergiftiging.
- Er kan acute schade optreden aan alle organen die rechtstreeks met de alcohol in aanraking komen (hersenen, lever,…).
- Je bloeddruk kan plots stijgen.
- Doordat het bloed minder goed stolt kunnen hartaandoeningen en herseninfarcten voorkomen.
- Door uitdroging van het lichaam kan nierfalen optreden.

Bingedrinking kan ook veel sociale gevolgen hebben. Je bent niet langer aangenaam gezelschap, de kans op dronken rijden en ongevallen neemt toe,...
Comazuipen is een verwante term die wel eens opduikt als het over bingedrinken gaat. Het woord werd een paar jaar terug door de Nederlandse pers geïntroduceerd en wordt soms te pas en te onpas gebruikt. Men spreekt van comazuipen als iemand zich letterlijk in coma drinkt. Wanneer je dit ziet gebeuren, bel je best onmiddellijk de hulpdiensten.

....

MENING:

Heb je zelf al eens een risico genomen met betrekking tot middelengebruik en verkeer?

- Heb je je zelf al eens onder invloed in het verkeer begeven? Reed je toen alleen of was je ook verantwoordelijk voor passagiers?
- Ben je zelf al als passagier meegereden met iemand die onder invloed was?
- Wat waren de risico’s, wat had er kunnen gebeuren, met jezelf, met anderen?
- Wat had je kunnen doen om deze situatie te vermijden? Hadden anderen iets kunnen doen? Welke aanpak zou gewerkt hebben, welke niet?
- Wat zou je zelf doen als je anderen dergelijke risico’s ziet nemen?

....

MENING:

Hoe kan je assertief reageren in risicovolle verkeerssituaties?

Een assertieve reactie is niet agressief (de anderen proberen te domineren, ze beledigen, hen belachelijk maken…) en niet passief (alles op z’n beloop laten zonder te reageren). Een assertieve reactie is vastberaden. Je zegt duidelijk wat je voelt en wat je wil.

- Over zichzelf praten zonder de ander aan te vallen: praten in de ik-vorm.
- Verduidelijken wat bij zichzelf gebeurt: ik voel, ik ben, ik wil.
- Zijn persoonlijke redenen uitleggen.
- Een precieze, realistische en duidelijke vraag formuleren: ik vraag je om…

Als je niet laat weten dat je je niet gemakkelijk voelt bij het rijgedrag van de bestuurder, zijn de gevolgen nadelig voor je relatie met hem omdat: je je opwindt in stilte; je het de bestuurder kwalijk neemt; je wilt vluchten; je de bestuurder het ongemak betaald zet met een belediging, spot; je plots kwaad wordt om iets anders; je die persoon niet meer kunt verdragen;…

(Uit: Verkeerssleutels, BIVV)

....

MENING:

Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt al eens geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was. Hoe zou dit komen? Wat maakt het moeilijk om te reageren?

- Je hebt geen alternatief.
- Je denkt dat het nog wel zal lukken.
- Je durft het niet zeggen om de bestuurder niet te ergeren of boos te maken.
- ...

Wat kunnen de gevolgen zijn als je niets zegt?
Op welke manier zou je toch assertief kunnen reageren?

....

MENING:

Een vriend is van plan je na een feestje achterop zijn brommer terug naar huis te brengen. Op het einde van de avond blijkt echter dat hij teveel gedronken heeft. Wat doe je?

Lees deze mogelijkheden voor:

- Je rijdt met iemand anders mee naar huis. Je vriend moet zijn verantwoordelijkheid maar nemen. Je bent niet verantwoordelijk voor zijn keuze (om al dan niet met de bromfiets naar huis te rijden).
- Je zegt hem dat hij in zijn toestand zijn bromfiets beter niet kan besturen. Je probeert een oplossing te zoeken voor jullie beiden.
- In een vlaag van woede geef je een trap tegen de bromfiets. Hij had beter moeten opletten. Je vertrekt niet met hem.

Welke voor- en nadelen hebben de verschillende manieren van reageren?

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

....

MENING:

Je komt met de bus terug van een avondje uit met vrienden. Ze beginnen te zingen en storen de chauffeur. Wat doe je?

Lees deze mogelijkheden voor:

- Niets, het is tenslotte feest. Je zingt en geeft met je voet stevig het ritme aan.
- Akkoord het is feest, maar nu gaan we naar huis! Je maakt je kwaad op je vrienden en zegt de chauffeur dat je er niets aan kan doen.
- Je zegt je vrienden dat het rustiger moet, omdat de chauffeur zich anders niet kan concentreren. Je zet het gesprek verder, maar nu met minder kabaal.

Welke voor- en nadelen hebben de verschillende manieren van reageren?

(Uit: Het woord aan de passagiers, BIVV)

....

DOE-OPDRACHTEN

UITBEELDEN

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om in één minuut een woord uit te beelden. Beide groepen mogen beurtelings raden. De groep die het woord het snelst raadt, mag een cijfer naar keuze schrappen.

- Kater
- Cocktail
- Alcoholcontrole
- Bob
- Boete



ZEG EENS EUH

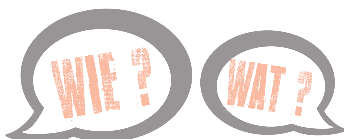
De jongere die deze opdracht moet uitvoeren, daagt iemand van het andere team uit om gedurende één minuut over een bepaald onderwerp te praten. De tijd wordt getimed tot iemand euh, muziek of alcohol zegt. Dan is het aan de andere. Diegene die het langst heeft kunnen praten zonder euh, muziek of alcohol te zeggen, mag een cijfer schrappen.

- Festival
- Uitgaan
- Fuiven
- Café
- Discotheek

TEKENEN

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om op één minuut een woord te tekenen. Beide groepen mogen beurtelings raden. De groep die het woord raadt, mag een cijfer naar keuze schrappen.

- Rokerslongen
- Bruistablet
- Dronken
- Passagier
- Openbaar vervoer



WIE OF WAT IS HET?

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om een woord in gedachten te houden dat te maken heeft met het thema van deze sessie. Beide groepen stellen om de beurt een JA/NEE-vraag. Het team dat als eerste het woord raadt, mag een cijfer schrappen.

EEN MINUUT SPREKEN

Geef aan de jongere die deze opdracht moet uitvoeren de opdracht om één minuut te spreken over middelengebruik en verkeer zonder de woorden gevaarlijk, auto en drank te gebruiken. Slaagt deze jongere in de opdracht, dan mag dat team een cijfer schrappen.

ROLLENSPEL

Van beide teams spelen twee jongeren een kort rollenspel. De begeleider beoordeelt welk duo de situatie het best aanpakt. Dit duo mag een cijfer schrappen.

- Iemand heeft gedronken en wil met de wagen vertrekken. Hoe hou je zo iemand tegen?
- Ik voel me niet veilig in de wagen, als passagier. Hoe maak ik dit duidelijk?
- Je kan het niet appreciëren dat Bob toch gedronken heeft. Hoe bespreek je dit?
- Iemand is van mening dat hij/zij zonder probleem dronken op de fiets kan vertrekken. Hoe maak je hem/haar duidelijk dat dat niet het geval is?
- Iemand wil vertrekken achterop de scooter van een dronken vriend(in). Hoe hou je hem/haar tegen?

PROMILLEBRILLEN

Promillebrillen zijn een preventietool waarmee mensen kunnen ervaren hoe het is om dronken te zijn. Mensen die de bril opzetten en vervolgens eenvoudige opdrachten uitvoeren, ervaren hoe alcohol inwerkt op hun gezichtsvermogen, evenwicht en reactietijd. Op die manier staan ze stil bij de potentieel gevaarlijke gevolgen van dronkenschap. Meer info: **http://www.vad.be/assets/2367**

Je kan bij de regionale CGG-preventiewerkers tabak, alcohol en drugs informeren waar je in jouw regio promillebrillen kan ontlenen.

Hun contactgegevens vind je hier:
http://www.vad.be/preventie-en-hulpverlening/preventiewerkers-cgghier.

Wie geen promillebrillen ter beschikking heeft, kan de jongeren ook de opdracht geven om hun wijsvinger op de grond te zetten en 15x rond de eigen vinger te draaien. Je vraagt hen dan om onderstaande opdrachten uit te voeren. Wie de opdracht wint, mag een cijfer schrappen.

Mogelijke opdrachten:

- Blikjes omgooien
- Op een lijn lopen
- Parcours afleggen

BALLEN GOOIEN

Stapel per groep een piramide van 10 lege blikjes frisdrank. De groep die in het kleinste aantal worpen de blikjes kan omgooien, mag een cijfer schrappen.

MOCKTAILRECEPT

Beide groepen stellen zo snel mogelijk hun eigen mocktailrecept samen met minimaal vijf ingrediënten. Let wel: mocktails zijn alcoholvrij! De groep die het eerst klaar is, mag een cijfer schrappen. De groep met het lekkerste recept mag ook een cijfer schrappen (de begeleider is de jury).

DE LANGSTE ZIN

Verdeel alle letterblokjes uit een Scrabble-spel willekeurig over de twee groepen. Elke groep maakt met zijn blokjes een zo lang mogelijke zin die iets te maken heeft met het thema van de sessie: alcohol, drugs, uitgaan, verkeer, ... De groep die de langste zin kan vormen, mag een cijfer schrappen.

DOORZOEK DE STRIP

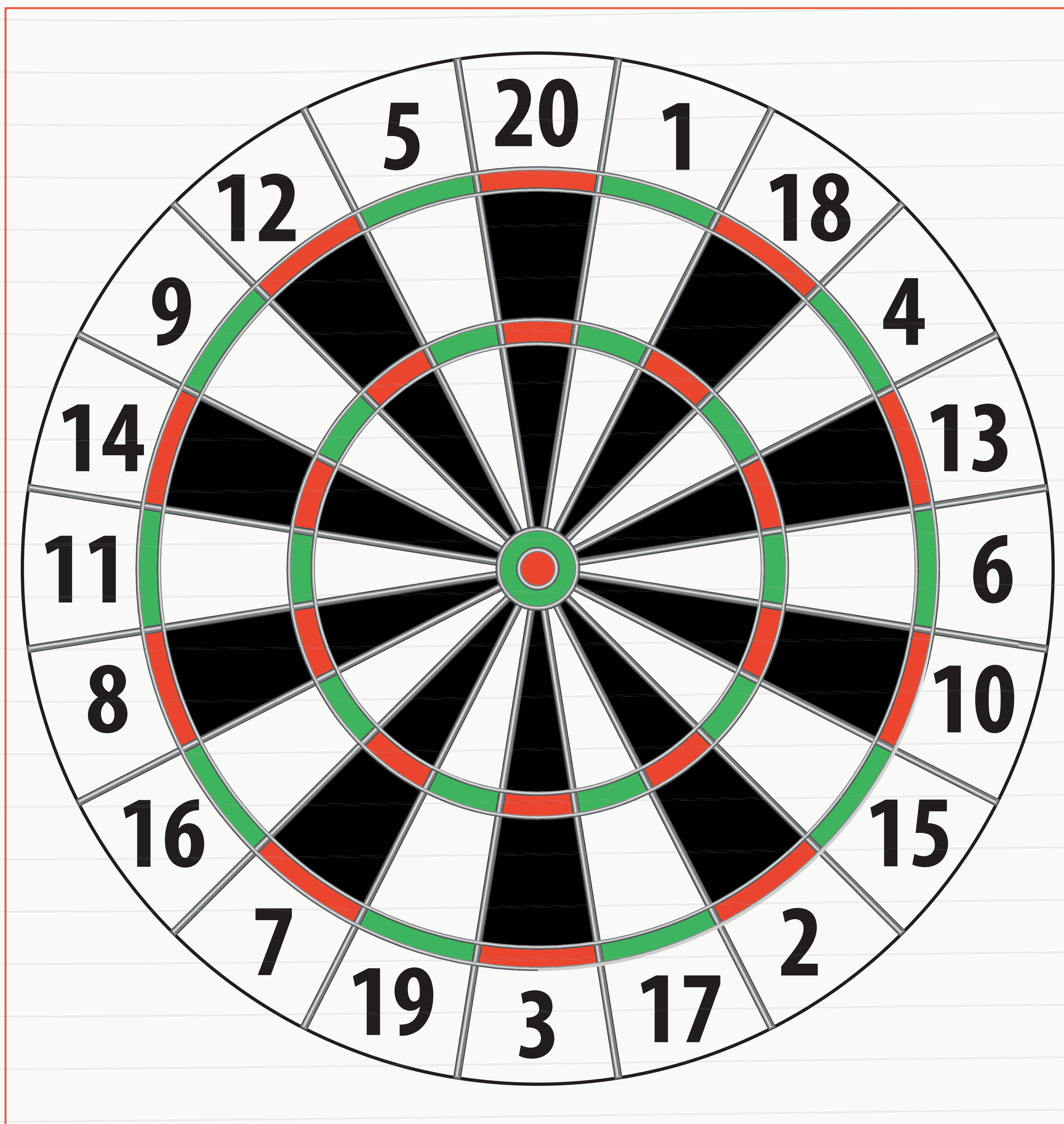
Geef elke groep een exemplaar van hetzelfde stripverhaal. Laat hen om het snelst een welbepaalde tekening of citaat zoeken (de begeleider zoekt die vooraf uit) die iets te maken heeft met het thema van de sessie. De groep die eerst de gevraagde tekening of het citaat heeft gevonden, mag een cijfer schrappen.

DOORZOEK DE KRANT

Geef elke groep een exemplaar van dezelfde krant. Zoek binnen de drie minuten zoveel mogelijk de woorden alcohol, drugs en verkeer. Duid ze aan met een fluostift. De groep die de meeste woorden heeft gevonden, mag een cijfer schrappen.

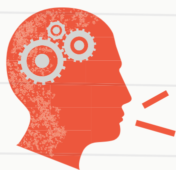
Bijlage 1: **Scoreblad**

Even nummers = kennisvragen
Oneven nummers = meningsvragen
3x buiten het dartsbord = doe-opdracht









Waarom
is het niet veilig
om alcohol te
drinken en
te rijden?



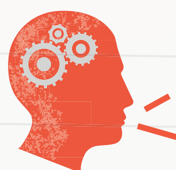
Als je alleen bier
drinkt, kan je zonder
probleem rijden.
Met sterkedrank
moet je wel oppassen.
Juist of fout?



Zolang ik zelf niets
voel van wat ik
gedronken heb –
en ik kan wel wat
verdragen – kan ik
gerust nog rijden.
Juist of fout?



Geneesmiddelen
in het verkeer
kunnen gevaarlijk
zijn.
Juist of fout?



Als je medicatie
neemt en je in het
verkeer begeeft,
kan je strafbaar
zijn.
Juist of fout?



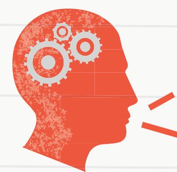
Waarom
is het niet veilig
om te blowen
en te rijden?



Als ik een joint
heb gerookt,
ben ik een betere
chauffeur.
Juist of fout?

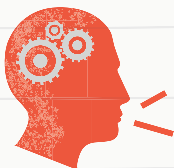


Rijden onder invloed
van cannabis is
minder gevaarlijk
dan rijden onder
invloed van
alcohol.
Juist of fout?



Druggebruik
in het verkeer is
minder gevaarlijk
dan alcoholgebruik?
Juist of fout?





Vermoeid
achter het stuur
zitten is even
gevaarlijk als rijden
onder invloed.
Juist of fout?



Waarom
is het niet veilig
om speed of cocaïne
te gebruiken en
te rijden?



Als ik speed
of cocaïne gebruik,
ben ik alerter
achter het stuur.
Juist of fout?



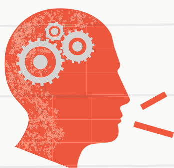
GHB
in het verkeer
is gevaarlijk
Juist of fout?



Waarom
is het niet veilig
om tripmiddelen
te gebruiken en
te rijden?



Vanaf hoeveel
promille ben
je strafbaar als
je rijdt terwijl
je alcohol
gedronken hebt?



Als je denkt dat je
teveel gedronken hebt
om je in het verkeer
te begeven, kan je snel
ontnuchteren
door een energy drank
te drinken.
Juist of fout?

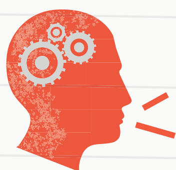
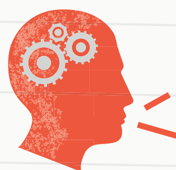
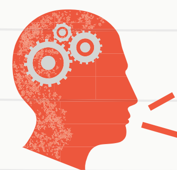
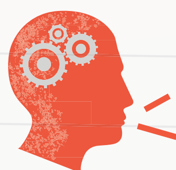
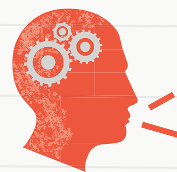


Als je als
voetganger dronken
rondloopt, ben je
ook strafbaar.
Juist of fout?

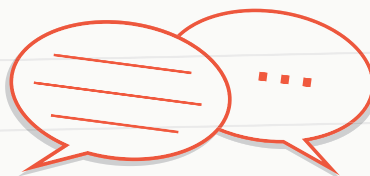


Je kan ook
een boete krijgen
als je dronken op
je fiets rijdt.
Juist of fout?

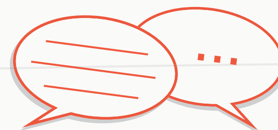
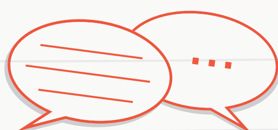
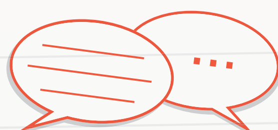
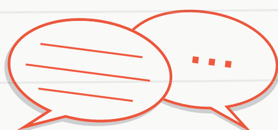
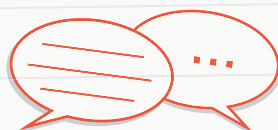
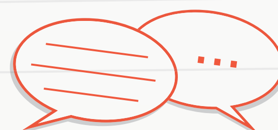


 Welke straffen staan er op alcoholgebruik in het verkeer?	 Iedereen kent de alcoholcontroles in het verkeer, maar hoe voert de politie drugcontroles uit?	 Welke straffen staan er op druggebruik in het verkeer?
 Wie zijn rijbewijs nog geen twee jaar heeft, krijgt strengere straffen voor rijden onder invloed van alcohol of illegale drugs. **Juist of fout?**	 Wie is Bob en wat doet hij (niet)?	 Jongeren worden altijd scheef bekeken als het over verkeer gaat, alsof ze verant-woordelijk zijn voor alles wat misloopt. Dit is onterecht! **Ja of nee?**
 Wat moet je doen bij een ongeval?	 ...	 ...

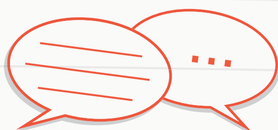
Bijlage 3: **Meningsvragen**



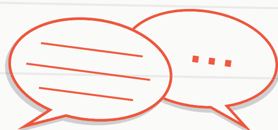


 Als passagier kan je niets doen aan het rijgedrag van de chauffeur.	 Wanneer ik achter het stuur zit, ben ik de enige die beslist!	 Ik rij liever mee met iemand die dronken is dan dat ik een andere oplossing moet zoeken.
 Als dronken fietser ben ik minder gevaarlijk dan iemand die dronken met de brommer of de auto rijdt.	 Goeie afspraken, maken goeie vrienden. Wat kan dit betekenen op vlak van uitgaan?	 Wat als je wordt opgehaald door een ouder van een vriend en je merkt dat die teveel gedronken heeft?
 Als je uitgaat drink je soms meer dan de bedoeling was. Hoe zou dat komen?	 Groepsdruk zorgt ervoor dat jongeren drinken of drugs gebruiken, ook als ze nog moeten rijden. Klopt dat?	 Bob kan je altijd vertrouwen. Klopt dat?





Alcohol- en druggebruik is een persoonlijke keuze, niemand anders ondervindt daar nadeel van. Wat denken jullie daarover?



Wat zou je doen als je vriend, die beloofd heeft Bob te zijn, zich niet aan de afspraak houdt en toch drinkt? Durf jij weigeren om mee te rijden?



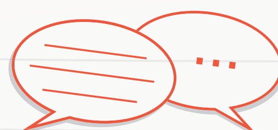
Bedenk enkele alternatieve manieren om thuis te geraken als Bob het laat afweten.



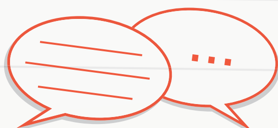
Als een vriend teveel gedronken heeft, breng jij hem dan naar huis?



Je kunt achterop de scooter van je vriend, maar hij heeft teveel gedronken. Wat doe je?



Hoe proberen mensen je te overhalen om meer te drinken dan je van plan was en hoe reageer je dan?



Wat vind jij van mensen die alleen maar frisdrank drinken als ze uitgaan?

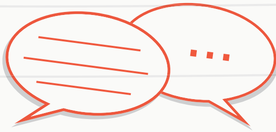


Als je zelf soms teveel drinkt, kan je geen commentaar hebben op een ander.

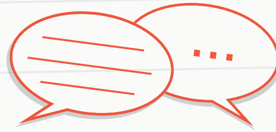


Wat vind je van iemand die geen alcohol drinkt?





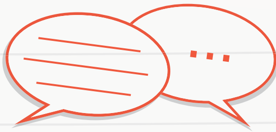
Iemand zegt dat je een watje bent, omdat je niet drinkt als je uitgaat. Wat vind je daarvan?



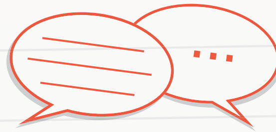
Wat vind jij ervan als iemand elke keer dronken is als hij uitgaat?



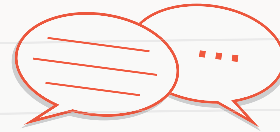
Heb je zelf al eens een risico genomen met betrekking tot middelengebruik en verkeer?



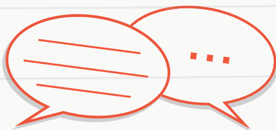
Hoe kan je assertief reageren in risicovolle verkeerssituaties?



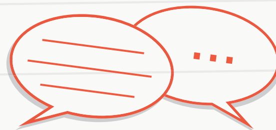
Slechts 36% van de jongeren (18 tot 29 jaar) zegt al eens geweigerd te hebben om in te stappen bij een bestuurder die vermoedelijk onder invloed van alcohol en/of drugs was. Hoe zou dit komen? Wat maakt het moeilijk om te reageren?



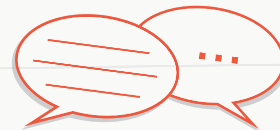
Een vriend is van plan je na een feestje achterop zijn brommer terug naar huis te brengen. Op het einde van de avond blijkt echter dat hij teveel gedronken heeft. Wat doe je?



Je komt met de bus terug van een avondje uit met vrienden. Ze beginnen te zingen en storen de chauffeur. Wat doe je?



...

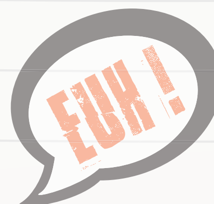


...



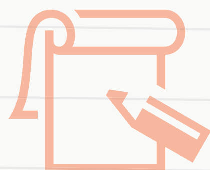
UITBEELDEN





ZEG EENS EUH

TEKENEN



WIE OF WAT IS HET?





EEN MINUUT SPREKEN



ROLLENSPEL



PROMILLE-BRILLEN

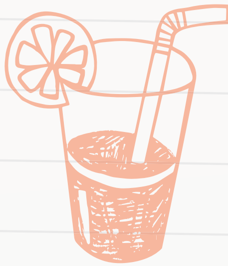




BALLEN GOOIEN



MOCKTAIL-RECEPT

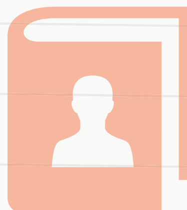


hottentottenttententententoonstelling

DE LANGSTE ZIN

hottentottenttententententoonstelling

DOORZOEK DE STRIP



DOORZOEK DE KRANT





Wat onthoud ik?

SESSIE 5: MIDDELENGEBRUIK EN VERKEER





